

“En blaho nos gusta apapacharte con ingredientes sanos y caseros. Nuestro huevo, pollo, pescado y pavo son de libre pastoreo. Contamos con quesos de rancho orgánicos, pan de masa madre francesa y maíz para nuestras tortillas 100% criollo.

Haciendo todo en casa con amor para nutrirtte día a día.

JUGOS COLD PRESSED

Toronja

Toronja, pera, piña, albahaca, limón y jengibre \$105

Zanahoria

Zanahoria, manzana verde, pera, jengibre, pepino, limón y cúrcuma \$105

Betabel

Manzana verde, betabel, jengibre, limón, menta y pepino \$105

Verde

Apio, pepino, espinaca, perejil, limón, manzana verde, piña y jengibre \$110

Shot Antigripal

Cúrcuma, jengibre, limón y miel de abeja \$50

LICUADOS

PRE WORKOUT

El Boost

Fresa, crema de almendra, leche de almendra y proteína de chocolate \$130

La Gasolina

Manzana, avena, leche de almendra, crema de almendra y proteína de vainilla \$130

El Bullet Proof

Café, maca, mct oil y proteína de vainilla \$130

POST WORKOUT

El Relajante

Plátano, manzana, leche de almendra, canela y proteína de vainilla \$130

La Recarga

Glutamina, plátano, leche de almendra y proteína de chocolate \$130

El Energético

Plátano, cacao, crema de almendra, leche de almendra y proteína de chocolate \$130

El Básico

*Leche y proteína \$90
Agua y proteína \$75*



Vegetariano



Keto



Low Carb



Energía



Recuperación



Super Food

COMIDA

ENTRADAS

Gyro

Pan pita casero, tzatziki, pepino, jitomate, papa hashbrown y carne de res horneada. \$195

Coliflor Rostizada (V)

Bañada en salsa de semillas, acompañadas de tortillas de masa azul 100% criolla \$175

Tlayuda Vegetariana (V)

Tortilla de Oaxaca con asiento de almendra y quesillo orgánico \$175

SOPAS Y ENSALADAS

«Vegetales y proteínas de rancho orgánicas»

Sopa de Verduras

Mezcla de verduras, toque de parmesano y baguette masa madre \$110

Sopa de Tortilla

Aguacate asado, tiras de tortilla, queso, crema y caldo casero \$110

Caldo de Res con Arroz de Coliflor y Tostadas de Queso (K)

Caldo a base de huesos de res orgánico en cocción de 8 horas para obtener el concentrado \$160

Ensalada Chop con Atún (K)

Lechuga, jitomate, pepinos, atún, aguacate y vinagreta de la casa \$200

Ensalada Cob (K)

Lechuga finamente picada, queso tipo chihuahua, tocino de pavo orgánico, pollo orgánico, aguacate y vinagreta de la casa \$220

Ensalada de pollo agri dulce

Mezcla de lechuga y espinaca, coliflor rostizada, pollo orgánico agri dulce y aderezo César de la casa \$240

Ensalada de pollo cajún

Lechuga, arroz con frijol entero, pollo orgánico con costra de cajún y aderezo balsámico de la casa \$230

Hamburguesa

Hamburguesa con pan hecho en casa, 250 gr. de carne, jitomate, lechuga y queso orgánico \$260.00

SANDWICHES & WRAPS

«Pan de masa madre y tortillas wrap hechas en casa»

Pavo (LOW CARB)

Wrap de pavo orgánico horneado en casa, lechuga, guacamole, jitomate y mayonesa de chipotle casera \$240

Vegano (V)

Pan de centeno masa madre, hummus hecho en casa, verduras asadas y aguacate \$190

Atún

Pan de centeno masa madre, ensalada de atún, aguacate, pimiento asado y mayonesa casera \$190

Chapata de pollo agri dulce

Chapata de masa madre, pollo orgánico agri dulce, ensalada de col morada y chiles toreados \$220

Wrap de fajitas cajún

Tortilla de espinaca rellena con pollo orgánico cajún, lechuga, aderezo cajún y chiles toreados \$230

Sandwich de Jamón de Pavo

Pan de masa madre, jamón de pavo, mayonesa de arándanos hecha en casa, corazón de lechuga y chiles toreados \$185

Chapata de Panela Asado

Queso Panela, mayonesa de chiles toreados, aguacate y chiles toreados \$210

FUERTES

«Proteínas orgánicas de rancho, pan de masa madre y maíz 100% criollo»

Taco de Lechuga con Pollo Orgánico (K)

Pollo orgánico tatemado, sobre lechuga y aderezo cremoso hecho en blaho \$210

Sabana de Res

Carne de res, acompañada de chimichurri hecho en casa, papas cambray y vegetales rostizados. \$300

Taco de Carne de Res

Taco de carne de res, acompañado de salsa martajada roja. \$260

Enmoladas Rellenas

* Mole vegano hecho en casa

Pollo Orgánico \$200 Queso Panela \$190 (espolvoreadas con queso panela orgánico y crema)

Pasta

Rigatoni, salsa pomodoro de la casa y queso parmesano. \$180

Quesadilla Tortilla Azul

Tortilla azul hecha a mano, maíz 100% criollo, queso Oaxaca orgánico, guacamole y salsa roja martajada \$165

Quesadilla de Flor de Calabaza y Huitlacoche

Tortilla azul hecha a mano maíz 100% criollo, queso Oaxaca orgánico, flor de calabaza y hongos de temporada, guacamole y salsa roja martajada. \$175

Pollo Marroquí (LOW CARB)

Brochetas de pollo orgánico, arroz integral, hummus y aguacate \$300

Tazón de Salmón (LOW CARB)

Filete de Salmón marinado, arroz integral, aguacate, calabaza, zanahoria. \$320

PANADERIA

Bageli Israeli \$35

Panqué matcha \$75

Panqué marmoleado \$75

Babka \$80

Pan trenzado hecho en casa, con chocolate de Oaxaca

Donas Keto (K)

Dona horneada a base de harina de almendra, queso crema, Monk Fruit y chocolate amargo.

2pz. \$70 1pz. \$40

Galletas Choco Chip (K)

Harina de almendra, chispas de chocolate 85% cacao \$58

Galletas hechas en casa

-Avena con Coco \$50

-Matcha con Hemp \$55

-Choco Chip \$55

BEBIDAS

Café Americano de Chiapas \$60

Capuchino \$75

Latte \$80

Expreso \$70 Expreso doble \$80

Expreso cortado \$80

Infusiones \$65

Matcha caliente con leche \$99

Chai Latte \$85

Frappé de Matcha kaori \$99

Leche dorada \$70

Chocolate caliente \$65

DESAYUNO

BRUNCH BLAHO

Brunch blaho

Chilaquiles con 2 huevos, café de la casa y jugo del día \$195

DULCE

Plato de Fruta (V)

Papaya con granola casera y miel \$80
Suprema de Toronja \$80

Pan Francés

Pan brioche hecho en casa, espejo de coco y miel maple \$220

Tostado de Crema de Almendra (V)

Pan de arándano de masa madre, crema de almendra casera, plátano y chunks de chocolate \$165

Waffles (K)

Mezcla de harina de almendra, queso crema con un toque de canela, decorado con chocolate amargo, fresas, crema montada de almendra y miel de monk fruit \$190

Hotcakes (K)

Mezcla de harina de almendra, queso crema con un toque de canela y acompañados con mantequilla y miel monk fruit \$190

Pudín de Chía (K)

Leche de almendra, chía, fresa, y chispas de cacao amargo \$75

TAZONES

«Nutre tu cuerpo con Super food»

Avena Fria (SF)

Avena, leche de almendra, chía, miel de agave, fresa, plátano, granola, y trozos de chocolate amargo \$155

Avena Caliente (SF)

Avena Steel Cut con leche de almendra, moras, almendra tostada, chía y miel de agave \$195

Quinoa Caliente (SF)

Leche de almendra, fresas y crema de almendra \$180

Açaí (SF)

Fresas, granola casera y trozos de chocolate amargo \$199

Griego (SF)

Yogurt Griego, Frutos rojos, granola y miel de agave \$199

Matcha Kaori

Plátano, granola y hojuleas de coco \$199

SALADO

«Proteínas orgánicas de rancho, pan de masa madre y maíz 100% criollo»

Tostado de Salmón ahumado en casa

Laminado de salmón sobre pan de centeno masa madre, jocoque, chimichurri y limón amarillo \$190.

Tostado de Aguacate (K)

Pan de masa madre con aguacate y huevo estrellado. \$165
*Opción Keto (Costra de queso)

Panela Asado

Queso Panela, nopales asados, frijol, salsa ranchera y aguacate. \$190

Molletes

Frijol bayo refrito, queso parmesano, chihuahua, oaxaca de rancho y salsa pico de gallo \$200

Chilaquiles *Opción Tortilla de nopal

Totopos horneados en casa con salsa roja o verde \$165 Huevo \$180
Pollo Orgánico Deshebrado \$190

Sincronizada

Tortilla tatemada, con salsa harissa, rellena de quesillo orgánico, guacamole y aderezo de zatar \$165

Tlayuda Vegetariana (V)

Tortilla de Oaxaca con asiento de almendra y quesillo orgánico \$175

Enfrijoladas Rellenas

Champiñones \$160 Pollo Orgánico \$195 (espolvoreadas con queso panela orgánico y crema)

HUEVOS ORGÁNICOS

«Libre de pastoreo»

Huevos con Pavo (LOW CARB)

Revueltos con láminas de pavo horneado en casa, acompañados de guacamole y frijoles refritos \$195

Huevos con Machaca

Dos huevos orgánicos, revueltos con jitomate, chile, cebolla y machaca acompañados con guacamole y salsa martajada. \$195

Sopes con huevo y mole

Sopes de masa azul criolla, frijoles bayos, huevos orgánicos estrellados, queso panela, cebolla, aguacate, y bañados en mole de la casa. \$185

Huevos con Jamón de Pavo

Revueltos con jamón de pavo \$175

Huevos a la mexicana (LOW CARB)

Revueltos con jitomate, cebolla y chile serrano, acompañados de guacamole y frijoles refritos \$165

Huevos Cazuela

Bañados en salsa morita, acompañados con baguette de masa madre \$175

Huevos Rancheros

Estrellados sobre una tortilla azul con frijol refrito y salsas ranchera roja y verde \$165 (LOW CARB)

Omelette de Claras (K)

Rellenos de champiñones acompañados con salsa de chiles secos \$165

Huevos Hash

Huevos orgánicos estrellados sobre una cama de papa hash y salsa macha \$165

Huevos de la casa

Huevos perfectos con spread de queso de cabra, salsas harissa roja y verde hechas en casa y pan de caja \$175

Huevos Shakshuka blaho con Bagel Israeli

Estrellados bañados en salsa Shakshuka con un toque de jocoque acompañados de bagel Israeli hecho en casa \$175

Huevos envueltos

Dos huevos estrellados en tortilla de masa azul hecha a mano, bañados en salsa de tomate con toque de chile de árbol, acompañados con aguacate y queso Cotija \$175

Salsa de huevo

Dos huevos revueltos cocidos en salsa de jitomate sobre frijoles refritos, toque de polvo de chiles, brote de cilantro y totopo de tlayuda \$175

Huevo en salsa de chile guajillo

Dos huevos pochados sobre salsa de chile guajillo, abanico de aguacate y panela asado \$175

Omelette en salsa pasilla

Dos huevos en omelette, montados en un espejo de salsa pasilla acompañados de aguacate, queso cotija con un toque de ceniza de chiles y brote de cilantro \$175

Sandwich de huevo

Bagel de masa madre, huevo revuelto, costra de queso orgánico, aguacate y mayonesa harissa de la casa \$180

Sandwich de huevo Keto (K)

Bagel keto hecho en casa, un huevo revuelto, lechuga, mayonesa harissa hecha en casa. \$195