Bistró Consciente



menú

• EST. 2021 •

GúRu Rim

Cafecito

	Caliente	Frío
Espresso	$	$
Americano	50	60
Cappuccino	60	–
Latte	65	75
Latte vainilla	70	80
Flat white	60	–
Moka	75	85
Dirty chai	75	85
Espresso doble	45	55
Macchiato/cortado	55	65

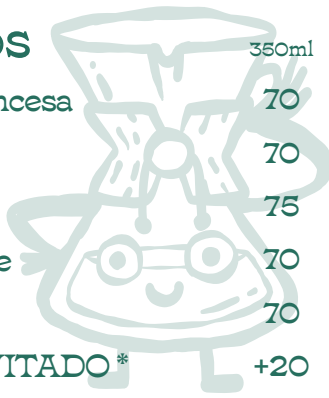


Leches vegetales:

- *de almendras (hecha en casa)* +$15
- *de avena "Oatly" barista* +$20

Cold brew	$
Cold brew tónic	70
Cold brew latte	65
Cold brew mineral	65

Métodos	350ml	500ml
Prensa francesa	70	105
V60	70	
Chemex	75	
Kalita wave	70	
Origami	70	
CAFÉ INVITADO *	+20	



** Pregunta por nuestros cafés invitados*

GüRu Rim

Sin café

	Caliente	Frío
Especiales	$	$
Chai latte "de la casa"	70	80
Chocolate caliente	70	80
Leche dorada	65	75
Matcha latte	70	80
Thai latte	70	80
Té negro	55	65
Té verde	60	70

Frías	$
Limonada c/jengibre	65
Limonada	55
Naranjada	60
Mockjito de frutos rojos	65
Jugo de naranja natural	60
Agua mineral "Garci Crespo" / "Perrier"	45/65
Combucha "Capicúa"	85
Cha-chá "té verde gasificado"	75

Infusiones	$	$
Jengibre-Limón		
Manzana-Canela		
Calabaza-Canela	55	65
Maple-Sidra Manzana		
Menta		
Manzanilla		



Extra:

- *leche entera ó deslactosada +$10*
- *miel de abeja +$15*

Para desayunar

**** Disponibles hasta las 4:00pm***

Con huevos

Huevos Masala – $185*

Revueltos con vegetales frescos salteados con el masala de la casa, montados sobre pan campesino multigrano de masa madre orgánica untado en ghee y una cama de guacamole. Se acompañan con papitas cambray confitadas y mix de hojas verdes.

Al gusto del Maestro – $185*

Huevos estrellados o revueltos, montados sobre pan campesino multigrano de masa madre orgánica untado en ghee y una cama de guacamole. Se acompañan con frijolitos negros, papitas cambray confitadas y mix de hojas verdes.

Shakshuka – $175*

Cazuelita de huevos ahogados en salsa de jitomate y pimiento rojo, mexicanizados con una cama de frijol negro y un ligero baño de jocoque. Se acompaña con hogaza de masa madre con ghee para sopear, ¡un platillo delicioso y muy consentidor!

Sándwich de huevo con Jamón – $195

Esponjosos huevos revueltos montados sobre jamón selva negra (ó pechuga de pavo) en pan de masa madre blanco, fresco mix de lechugas y jitomate, compota de cebolla y un toque de Dijón.

**** Se acompaña con crujientes chips de camote caseros.***

Haz tu platillo vegano ó vegetariano:
los huevos pueden sustituirse por garbanzos, setas salteadas o panela.

Agrégales:

Huevo (1pz) / Panela asada (75g)/ Aguacate (85g)/
Garbanzos salteados (100g) / Setas salteadas (50g) +$30
Jamón Selva Negra (55g)/ Pechuga de pavo (55g) +$45
Pollo orgánico (75g) +$50
Salmón canadiense (75g) +$75

<< El huevo es de gallinitas de libre pastoreo. >>

Chilaquiles

Rojos / Verdes / Morita – $125

Los rojos son al guajillo, los verdes con epazote y poblano, los morita pican un poquito. Todos servidos con frijolitos negros y bañados con crema ácida, queso Cotija, cilantro fresco, cebolla morada encurtida y aguacate.

Agrégales:

Huevo (1pz) / Panela asada (75g)/ Aguacate (85g)/
Garbanzos salteados (100g) / Setas salteadas (50g) +$30
Jamón Selva Negra (55g)/ Pechuga de pavo (55g) +$45
Pollo orgánico (75g) +$50
Salmón canadiense (75g) +$75



◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Desayunos dulces

French Toast del Gúru – $185

* Media orden – $115

Pan francés de hogaza de masa madre multigrano, endulzado con compotas de frutas de temporada salteadas en ghee y exquisitas especias (canela, cardamomo, cúrcuma, jengibre y nuez moscada). Para coronar, crujiente nuez caramelizada en casa, berries frescos y un toque de hierbabuena.

Bowl de Avena con fruta – $155

Avena troceada, cocida en leche de almendras con compota de manzana y plátano macho salteados en ghee y especiados con canela, cardamomo, cúrcuma, jengibre y nuez moscada, coronada con berries frescos y nuez caramelizada en casa.

Bowl de Fruta con Yogurt – $135

Fruta fresca de temporada con yogurth Griego, miel de abeja y granola especiada y tostada en casa, con un toque de eneldo y hierbabuena.

<< El pan que usamos es de masa madre y elaborado con harinas orgánicas, incluso el pan dulce en la vitrina. >>

Pa' todo el día

Toast & bowl

Asian Toast de Salmón – $230

Deliciosa tosta de masa madre multigrano con lajas de salmón Canadiense marinado en la salsa oriental del Gúru (jengibre, salsa de soya, miel, limón real, ajonjolí y cacahuate) montado sobre cremoso jocoque árabe y eneldo fresco, cubierto de láminas de aguacate y mix de frescos brotes y una pincelada de reducción de balsámico de arándanos.

Gúru bowl de quinoa y vegetales

* Veggie con garbanzos (100g) – $195
* Con Pollo orgánico (75g) – $245
* Con Salmón canadiense (75g) – $270

Combinación colorida y nutritiva de vegetales salteados a la plancha —espárragos, tomatitos cherry, calabacitas, pimiento dulce, camote amarillo— sobre base de quinoa orgánica guisada con espinacas en ghee. Complementado con trozos de aguacate, salpicado con ajonjolí y crujientes láminas de poro frito. Armonizado con la vinagreta del Gúru —una mezcla equilibrada de jengibre, soya, aceite de ajonjolí y miel— y la proteína de tu elección: garbanzos salteados, pechuga de pollo orgánica o salmón canadiense.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Gyros

Los Gyros

¡Nuevo!

* De Falafel (100g) – $145
* De Pollo orgánico (75g) – $185

Nuestra versión del platillo tradicional griego: falafel ó pechuga de pollo marinada servidos como un gran taco dentro de un pan pita con tzatziki y ensalada fresca de lechugas, jitomate, pepino y cebolla morada. Se acompaña con camotes a la francesa con paprika y tzatziki para dippear.

***Falafel**: bolas doraditas de garbanzo, perejil, cilantro, ajo y especias.*

***Pollo:** pechuga marinada en pasta casera de yogurt griego y especias mediterráneas.*

Con maíz

Tlacoyo Empepianado del Gúru – $165

Antojito de masa de maíz azúl y puré de haba montado sobre el pepián-masala verde del Gúru, coronado con un suculento guiso de hongos (portobello, setas y champiñones) y verdolagas frescas al limón, queso Cotija y ceniza de cebolla espolvoreados y zanahorias encurtidas.

Quesadilla Masala – $145

Tortilla quesadillera de maíz azúl con queso Oaxaca fundido y rellena de vegetales de temporada salteados con ghee y el masala de la casa, generoso aguacate y cobijada con arúgula fresca. Viene con su chile güero bien asado y salsita de tomate milpero y chile de árbol. Añade tu proteína favorita...

Agrégales:

Huevo (1pz) / Panela asada (75g)/ Aguacate (85g)/
Garbanzos salteados (100g) / Setas salteadas (50g) +$30
Jamón Selva Negra (55g)/ Pechuga de pavo (55g) +$45
Pollo orgánico (75g) +$50
Salmón canadiense (75g) +$75



<< Usamos maíz criollo agroecológico endémico de Jalisco, celebrando la diversidad del maíz ancestral mexicano en resistencia, ¡sin maíz no hay país!>>

Sándwiches

Panela - Selva negra (ó Pavo) – $195

Emparedado de pan de masa madre multigrano con jugosa panela asada sobre jamón selva negra (ó pechuga de pavo), coronados con pimientos amarillo y rojo confitados, deliciosa mostaza dijón y una cama de sabrosa compota de cebollas.

Salami Shakshuka – $185

Sandwich de salami de primera en pan de masa madre multigrano, untado con salsa Shakshuka (jitomate y pimientos especiados) y jugosa panela asada con ghee en sus tapas.

Veggie – $195

Emparedado de masa madre multigrano de hummus con setas y espinacas salteadas en aceite de oliva y especiadas con el masala de la casa sobre láminas de aguacate. ¡Todo un apapacho vegetal!

<< Los sándwiches vienen acompañados de papitas confitadas especiadas con el masala de la casa y ensalada de hojas verdes. Se sirven con catsup de mango hecha en casa para dippear. >>



Para botanear

Papitas Masala – $95

Orden de papitas cambray confitadas y especiadas con nuestra mezcla masala, acompañadas de deliciosa catsup de mango casera 100% natural.

Camotes y Papas Za'atar – $120

Orden de camotes y papas gajo freídos al instante y especiadas con nuestra mezcla de za'atar, acompañadas de mayonesa casera para dippear.

Burritos



Masala Huevo – $185

Vegetales salteados con nuestra mezcla masala revueltos con huevito, envueltos en tortilla de harina artesanal y liados con frijolitos negros y aguacate.

Masala Hummus y Setas – $185

* Más pollo orgánico (75g) – $245

Vegetales salteados con nuestra mezcla masala y guiso de setas especiadas envueltos en tortilla de harina artesanal y liados con hummus de la casa y aguacate.

** Los burritos vienen acompañados con salsa de tomate milpero y chile de árbol y papitas confitadas especiadas con el masala de la casa y ensalada de hojas verdes como guarnición.*

Ensaladas

Betabel & Garbanzo – $175

* Más pollo orgánico (75g) – $225

Fresca ensalada de betabel encurtido y garbanzo especiado montados sobre mix de hojas verdes orgánicas y puré del mismo betabel y nuez de la India, coronada con queso de cabra y crujiente nuez caramelizada.

Palmitos con Panela (100g) – $195

* Pollo orgánico (75g) por Panela – $225

Palmitos troceados y espárragos salteados en aceite de oliva sobre espinacas baby y pimientos confitados, coronada con panela asada a la pimienta (ó pechuga de pollo orgánico marinada en masala, ó garbanzos salteados) y abundante aguacate.

Haz tu platillo vegano ó vegetariano:
el huevo o carne puede sustituirse por garbanzos, setas salteadas o panela.

Postrecito

Pan dulce*

	$
Chocolatín	60
Kouign-amman	55
Rol de cardamomo	50
Scone de limón	50
Rol relleno	60

** El pan dulce es de masa madre elaborado con harina orgánica.*

Postres

	$
Cheesecake japonés	85
Tarta de nuez y dátiles	70
Vegansito	45
Barras de chocolate "Feliu"	
– Soconusco, Chontalpa y Flor de un Día (70 - 71% cacao)	120
– Criollo (73% cacao)	130



GüRu Rim