PRANA

WELLNESS CLUB

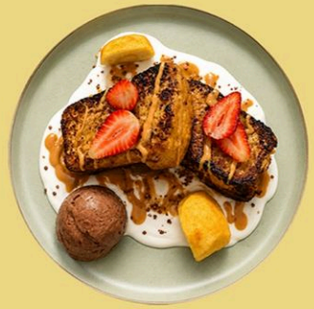
YOGA • PILATES

CAFETERÍA SALUDABLE

Somos un espacio creado para el bienestar, la conexión y el equilibrio. A través del yoga, la meditación y la alimentación consciente, buscamos inspirar una vida más saludable y en armonía con uno mismo.

Creemos en el poder de la comunidad, la energía positiva y el cuidado personal, ofreciendo un ambiente donde cuerpo, mente y espíritu pueden nutrirse y reconectarse.

DESAYUNOS CONSCIENTES



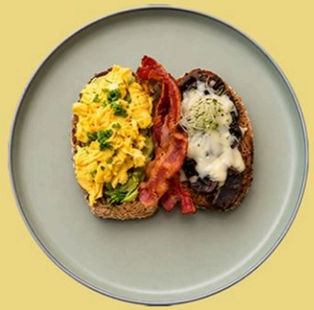
Tostadas Francesas: Pan brioche artesanal, con una base de yogurt de higo, peras confitadas en vino tinto, helado artesanal, frutos rojos, miel y mantequilla de macadamia. Q50.



Panqueques Saludables: Panqueques de harina de almendra, acompañado con su mermelada artesanal, yogurt de higos, fruta de temporada, mantequilla de macadamia, y miel. Q50.



Waffle Saludable: Waffle de zanahoria, acompañado con ensalada de la casa, queso cottage, huevos revueltos, dátiles, tomate deshidratado, queso parmesano, manzana y un leve chorrito de miel. Q50.



Tostadas de Masa Madre: Dos rodajas de pan integral de masa madre. Con aguacate, huevo champiñones, queso mozarella y tocino. Q45.



Desayuno Mediterraneo Huevos escalfados, base de yogurt griego al estilo tzatziki, tortillas saludables de zanahoria con queso mozarella, un chorrito de chile oil y frutos secos. Q50.



Shakshouka: Con una base hummus, huevos poche cocinados con la salsa de la casa, queso mozarella, pan pita integral artesanal. Q50



Bowl de Cacao: Smoothie bowl de cacao 100% puro que lleva banano, aguacate, endulzado con dátiles. Acompañado con fruta de temporada, granola, semillas de calabaza, almendras y mantequilla de maní. Q45



Bowl Proteína Natural: Yogurt griegos, dátiles, banano, semillas de almendras, semilla de calabaza, acompañado con granola, arándanos, frambuesas, chía, almendras laminadas, miel, mantequilla de macadamia. Q55.

ESPECIALIDADES PRANA

FRESCURA, NUTRICIÓN Y SABOR EN PERFECTA ARMONÍA



Rollos primavera: papel de arroz rellenos de hummus, ensalada, mango. Tres opciones de proteína Pollo, Lomo de res o Camarones. Acompañado con tres aderezos Salsa Tzatziki, Aderezo de mantequilla de maní y salsa Sriracha. Q55



Bowl de Poder: Quinoa, Ensalada de la casa, mango, garbanzos. Opciones de proteína puede ser Pollo, Lomito de Res o camarones. Acompañado con su aderezo dulce de Tahini. Q55



Salmon en Crema de Parmesano: Salmón del Pacífico, acompañado con su salsa de intenso sabor a parmesano, con su puré de papa a la francesa y vegetales salteados. Q140.



Lomito al estilo Prana: Lomito de ternera de res, acompañado de puré de alverja, ensalada agridulce y su jugo de mantequilla confitada con romero y ajo. Q125.



Tiradito de Atún: Con un espejo de leche de tigre color rosa, atún marinado al estilo japonés, acompañado con una flor de aguacate, retoños y aceite de ajonjolí. Q80.



Dumplings: Dumplings rellenos con pollo o res y especies asiáticas, con salsa de remolacha, salsa de cilantro, ensalada de la casa. Q50



Poke Bowl: Arroz de Sushi, Alga nori, fruta de temporada, arúgula, ensalada de la casa, atún, marinado japonés, zanahoria, cebollin y su aderezo de Tahini al estilo Japonés. Q80



PRANA
WELLNESS CLUB
YOGA • PILATES
CAFETERÍA SALUDABLE

Bebidas naturales y reconfortantes elaboradas para brindar energía, bienestar y equilibrio. Ricas en antioxidantes, especias y nutrientes que ayudan a la concentración, relajación, digestión y revitalización del cuerpo, mente y espirítu pueden nutrirse y reconectarse.

Bebidas Calientes

- **Americano**.....Q15
- **Latte**.....Q20
- **Matcha Latte**.....Q30
- **Té Wellness**.....Q15
- **Té Chai**.....Q35
- **Leche de Oro**.....Q35
- **Cacao**.....Q35

(Leche adicional de Coco ó Almendra Q5)

Bebidas Frías

- **Café Frío con crema de Dátiles**.....Q25
- **Suero Natural:** Naranja, limón, agua y sal.....Q35
- **Matcha Frío:** Con mermeladas escoge tu sabor y leche al gusto.....Q35
- **Proteina Boost:** Yogurt, dátiles, frutos seco, banano, leche a tu gusto.....Q30
- **Cacao Loved:** Cacao puro, dátiles, aguacate, mantequilla de maní, leche a tu gusto.....Q30
- **Limpia Hígado:** Remolacha, naranja pepino, dátiles, chía, leche a tu gusto.....Q30
- **Mango Dream:** Mango, naranja, mantequilla de macadamia, dátiles, banano, leche a tu gusto.....Q30

(Leche adicional de Coco ó Almendra Q5)

- **Cocacola**.....Q10
- **Mineral**.....Q12
- **Mineral Preparada estilo Prana**.....Q20