

El Naturista MR

líquidos

Jugo de zanahoria.....	\$ 2.200
Vitamina de naranjas.....	\$ 2.200
Néctar (naranja y plátano).....	\$ 2.200
Jugo prensado en frío.....	\$ 2.800
Jugo de frambuesa y Açai.....	\$ 2.800
Jugo de pomelo.....	\$ 2.200
Jugo de fruta corriente chico.....	\$ 1.500
Jugo de fruta corriente grande.....	\$ 1.800
Agregado de aloe vera.....	\$ 400
Agua mineral.....	\$ 1.400

sopas y cremas

Sopa francesa.....	\$ 3.000
Sopa de verduras.....	\$ 2.400
Sopa de ajo.....	\$ 2.200

ensaladas

Antipasto naturista trozo de tortilla de cebollas, palmitos, champiñones, palta, lechuga, 1/2 huevo duro, papa cocida, zanahoria, tomate, fondo de alcachofa, queso a elección entre queso fresco, camembert, roquefort o queso de cabra.....	\$ 5.500
Ensalada griega espinaca cruda, tomate, pepino, champiñones, zanahoria, aceitunas y queso de cabra.....	\$ 4.700
Jardín de verduras lechuga, tomate, choclo, queso fresco, media palta, fondo de alcachofa y zanahoria con salsa golf o de yogurt.....	\$ 4.700
Ensalada de cous cous cous cous, tomate, palta y queso fresco.....	\$ 4.800
Chacarero naturista choclo, tomate, fondo de alcachofa y porotos verdes. Agregado: palta, huevo o queso fresco.....	\$ 4.700
César naturista lechuga, fondo de alcachofa, queso gruyere, crutones, queso fresco y salsa de mostaza.....	\$ 4.700
Ensalada de quinoa molde de quinoa con media palta, tomate y pepino.....	\$ 4.800
Ensalada chilena (tomate y cebolla).....	\$ 2.700
Ensalada de cochayuyo cochayuyo, lechuga, papas, arvejas, zanahoria, queso fresco y palta.....	\$ 4.200
Apio palta (en temporada).....	\$ 3.200

Ensalada a elección:

tomate, cebolla, lechuga, espinaca, rúcula, porotos verdes, pepino, choclo, betarragas, zanahoria o papas cocidas.

Con 1 ingrediente	\$ 2.200
Con 2 ingredientes	\$ 2.900
Con 3 ingredientes	\$ 3.200
Palta (media).....	\$ 1.200
Tomate	\$ 2.200
Palmitos	\$ 3.800

entradas

Tomate naturista

tomate, queso de cabra, choclo, lechuga y mayonesa.....

\$ 3.800

Empanada mediterránea

queso, tomate y albáhaca.....

\$ 1.200

Empanada de queso

\$ 1.000

Empanada naturista

espinaca, cebolla, champiñones y huevo duro.....

\$ 1.000

Palta reina

palta, papa, zanahoria, arvejas,

lechuga y mayonesa.....

\$ 3.000

Espárragos (en temporada).....

\$ 3.700

Consomé.....

\$ 1.400

Consomé con huevo.....

\$ 1.700

Crema de verdura según temporada.....

\$ 2.400

agregados

Queso fresco	\$ 1.200
Queso: camembert, roquefort o de cabra.....	\$ 1.700
Aceitunas	\$ 900
Huevo duro	\$ 600
Almendras	\$ 700
Chia o sésamo	\$ 700
Aderezos	\$ 400

platos de fondo

Porotos granados (en temporada)	\$ 5.500
Pastel de choclo (en temporada)	\$ 5.500
Quinotto con verdura de temporada	\$ 5.500
Escalopa dos quesos queso fresco apanado con queso gauda, arroz, choclo, arvejas y zanahoria. Con salsa blanca, de espinacas o de tomate	\$ 5.700
Fricasé papas chaucha con champiñones, arvejas, crutones y huevo	\$ 5.200
Chorrillana al estilo naturista papas fritas, champiñones, cebolla frita, huevo, pimentón y ciboulette.....	\$ 5.700
Papas chaucha al gratín con cebolla y queso	\$ 4.900
Burrito naturista tortilla de trigo con queso fundido y champiñones, carne vegetal, porotos negros, lechuga, guacamole y nachos	\$ 4.800
Huevo ranchero panqueque con choclo, tomate, huevo frito, trozo de queso fresco, palta y porotos negros.....	\$ 4.500
Champiñones rústicos tomate, queso, ajo, aceite de oliva y orégano	\$ 4.900
Guiso de zapallos italianos	\$ 4.000
Gratín de verdura a elección según temporada; champiñones, espinaca, espárragos o fondos de alcachofa	\$ 4.900
Arroz cremoso con verdura a elección según temporada arroz estilo risotto con champiñones, espárragos o fondos de alcachofa, queso gruyere, crema y vino blanco	\$ 5.500
Arroz hortelano arroz al curry con fondos de alcachofa, arvejas, champiñones y huevo frito en salsa napolitana.....	\$ 4.500
Arroz valenciana arroz, champiñones, palmitos, choclo, arvejas, papas fritas, fondos de alcachofa, pimienta y zanahoria.....	\$ 4.500
Naturista a lo pobre papas fritas, arroz, cebolla y dos huevos fritos.....	\$ 4.500
Fritos de verdura con arroz o papas	\$ 4.000
Panqueque naturista relleno con choclo, tomate y queso fundido.....	\$ 4.200
Panqueque de espinaca cubierto con queso fundido.....	\$ 4.200
Panqueque de porotos verdes cubierto con salsa de tomate.....	\$ 4.500
Lasaña naturista rellena con queso, espinaca, acelga, salsa blanca y de tomates	\$ 4.500
Tallarines a la italiana	\$ 3.700
Tortillas	
Especial elegir entre: champiñones, espárragos, alcachofas, tomates o española (papas, tomate y cebolla).....	\$ 4.000
Corriente elegir entre: porotos verdes, espinacas, acelgas, zanahorias, cebollas o papas	\$ 3.500
Omelette especial con palmitos, champiñones, fondos de alcachofa y espárragos.....	\$ 4.500
Omelette corriente con espinacas, acelgas, zanahorias y choclo	\$ 4.000
agregados	
Papas fritas, cocidas, salteadas, doradas o puré	\$ 2.000
Arroz	\$ 1.200
Quinoa	\$ 2.000

postres

Ensalada de frutas.....	\$ 3.600
Fruta de estación.....	\$ 2.600
Copa de helado.....	\$ 2.400
Copa naturista.....	\$ 2.800
Café helado solo.....	\$ 2.500
Café helado c/crema.....	\$ 2.700
Mote con huesillos.....	\$ 1.800
Compota.....	\$ 1.600
Suspiro limeño.....	\$ 2.200
Bavarois de frambuesa.....	\$ 1.900
Mousse de chocolate.....	\$ 2.200
Pie de limón.....	\$ 2.200
Cheesecake.....	\$ 2.200
Kuchen de queso.....	\$ 2.200
Panqueque celestino.....	\$ 2.200
Panqueque con frutas.....	\$ 2.200
Panqueque con miel.....	\$ 2.200
Macedonia de frutas.....	\$ 1.400
Flan.....	\$ 1.500

desayunos

Naturista

Jugo corriente chico, ensalada de frutas chica, tostada con mantequilla, té o café puro o con leche.....\$ 4.000

Americano

Jugo corriente chico, dos huevos revueltos, tostadas con mantequilla, ensalada de frutas chica, té o café puro o con leche.....\$ 4.400

Especial

Vitamina de naranja chica, medio sandwich de queso fresco y tomate, té o café puro o con leche.....\$ 3.500

Huevos fritos, a la copa o revueltos (2).....\$ 1.200

Tostadas (2).....\$ 600

sandwiches

Chacarero naturista palta, huevo duro, tomate, porotos verdes y alcachofas.....	\$ 3.400
Queso caliente, champiñones y palta.....	\$ 3.800
Queso caliente o queso fresco con tomate y rúcula.....	\$ 3.600
Queso fresco, aceitunas, tomate y albáhaca.....	\$ 3.500
Queso caliente o queso fresco con tomate y palta.....	\$ 3.400
Canapé palta, huevo duro, tomate y palmitos.....	\$ 1.200

agregados

Granola

avena, miel de abeja, aceite vegetal, almendras, pasas, sésamo y linaza.....\$ 1.000

Helado.....\$ 1.200

Yogurt.....\$ 900

Manjar.....\$ 700

Miel de abeja.....\$ 700

Mermelada.....\$ 700

Crema chantillí.....\$ 700

café, té y agua de hierbas

Express chico.....\$ 1.100

Express grande.....\$ 1.500

Cortado.....\$ 1.500

Cortado doble.....\$ 1.800

Capuchino.....\$ 1.800

Café o té.....\$ 700

Café o té con leche.....\$ 1.100

Agua de hierbas.....\$ 700

Chocolate.....\$ 1.400

once-comida

Chilena

Jugo corriente chico, torta, 1/2 sandwich chacarero, macedonia con helado o un picarón según temporada, té o café puro o con leche.....\$ 4.400

Naturista

Jugo corriente chico, torta, panera con pan y queque, mermelada, medio sandwich chacarero, copa de helado o picarones en temporada, té o café puro o con leche...\$ 5.200

Liviana

Ensalada de frutas chica con yogurt y miel, jugo corriente chico y dos tostadas con palta.....\$ 4.000

