

ESP

c/ argenteria 31. ciutat vella - barcelona  
(+34) 933-102-59920  
17

instagram: @teresastairway

facebook: /teresastairway

web: teresastairway.com



## TERESA'S

STAIRWAY TO HEALTH.

Barcelona's  
best healthy food  
eat in &  
take away

## ENSALADAS &amp; BOWLS

Nuestro objetivo es plantar todas las frutas y verduras que conforman nuestra carta mediante cultivo ecológico. Empezamos con nuestro kale, pero ahora ya tenemos hojas verdes, zanahorias, remolachas, espinacas, rhabarb... Conocer el origen de nuestras frutas y verduras nos permite incrementar la calidad y controlar de forma íntegra el proceso *From Farm to Table*.



## KALE CAESAR SALAD

| PB + GF |

\_7,95€

kale + lechuga romana + maíz hervido + zanahoria + manzana + croutons de tofu + anchoas de shiitake + *plant-based parmesan* + *Teresa's special Caesar dressing*



## ROASTED CARROTS &amp; AVOCADO SALAD

| PB + GF |

\_7,95€

zanahorias asadas y especiadas + aguacate + mezcla de hojas verdes y brotes + *mató* de tofu + semillas de girasol + salsa de limón y naranja



## RED QUINOA &amp; TUNA POKE BOWL

| OF + GF |

\_9,95€

quinoa roja + nabo daikon + pepino en asazuke + *sashimi* de atún *yellowfin* + aguacate + tomate + alga wakame + enoki + sésamo + germinados de cilantro + *Teresa's miso-ginger dressing*



## TOASTS &amp; BREADS

Nuestras tostadas son de pan artesano integral de harina de espelta ecológica y nueces, elaborado en un horno de piedra. Teresa cree que es el mejor pan para estas recetas pero, si eres intolerante al gluten o simplemente sigues una dieta restrictiva respecto a esta proteína, podemos confeccionar tu *Healthy Toast* con pan elaborado sin gluten + 0'50€



## GUAKALEMOLE TOAST

| PB |

\_6,95€

aguacate + kale + pomelo rosa + cilantro germinado + lima + jalapeño + pan de espelta 5 cereales



## SALMON SASHIMI TOAST

| OF |

\_8,95€

*salmon sashimi* salvaje de Alaska + pan de espelta 5 cereales + crema de guisantes + menta + ralladura de piel de limón



## PLANT-BASED 'BACON &amp; CHEESE' BAGEL

| PB |

\_5,95€

bagel integral con semillas + *plant-based creamy mascarpone* + *plant based cheddar* + *bacon* de coco joven + tomate



## SOPAS Y CREAMAS

Todas nuestras sopas son *dairy-free* y *animal fat-free*.



## TERESA'S ORIGINAL GAZPACHO

| PB + GF + RF |

\_5,95€

tomate + pepino + pimiento verde + pimiento rojo + cebolla + ajo + aceite de oliva + vinagre de manzana + comino



## ANTIOX DETOX SOUP

| PB + GF |

\_5,95€

puerro + zanahoria + apio + remolacha + jengibre + aguacate + naranja + aceite de oliva

## BURGERS

Nuestros *burger buns* son de pan artesano integral de harina de espelta ecológica y nueces, elaborados en un horno de piedra. Sin ingredientes de origen lácteo, ni grasas de origen animal, ni grasas de origen vegetal hidrogenadas, ni azúcares refinados. Hemos escogido el pan óptimo para cada receta pero, si eres intolerante al gluten o simplemente sigues una dieta restrictiva respecto a esta proteína, podemos confeccionar tu *Healthy Burger* con pan elaborado sin gluten + 0'50€



## TERESA CARLES BEST VEGGIE BURGER

| PB |

\_9,95€

**patty:** *non-gmo soya* + zanahoria + cebolla + puerro + orégano

**bun:** integral de harina de espelta ecológica con nueces

**side in:** *plant-based cheddar* + tomate + pepinillo + lechuga rizada + picadillo de mango y cebolla + vinagreta de mango



## TERESA CARLES VEGGIE MINI BURGUERS

\_10,95€

**patty:** 1) patty de seitán: seitán + cebolla + soya + calabacín + sésamo negro / 2) patty de soja: *non-gmo soya* + zanahoria + cebolla + puerros + orégano / 3) patty de remolacha: arroz + remolacha + zanahoria + champiñones + pimiento rojo + tomillo

**bun:** mini buns integrales con harina de espelta ecológica

**side in:** pepinillo + cebolla caramelizada + ketchup casero ecológico al toque de chipotle



## YELLOWFIN TUNA BURGER

| OF |

\_10,95€

**patty:** *fresh yellowfin tuna* + cebolla tierna + albahaca + ajo + cilantro + perejil + wasabi

**bun:** integral de harina de espelta ecológica con carbón activado

**side in:** pepinillo + tomate + rúcula + *miso-ginger coleslaw* con *miso-ginger dressing*



## SALMON BURGER

| OF |

\_10,95€

**patty:** salmón salvaje de Alaska + cebolla tierna + eneldo + mostaza + ajo + perejil

**bun:** integral de harina de espelta ecológica con zumo de remolacha *cold-pressed* de Teresa's Juicery

**side in:** tomate + rúcula + *pickled* ensaladilla + salsa mostaza y eneldo

## TACOS



## NO DIGAS TACOS

| PB + GF |

\_9,95€

tacos caseros de maíz nixtamalizado + el auténtico guacamole + salteado de berenjena, shiitake y col blanca + cilantro + picos de gallo + *sour cream* de anacardos



## CRUNCHY YELLOWFIN TACOS

| OF + GF |

\_10,95€

taco crunchy de harina de maíz nixtamalizado + *raw yellowfin poke tuna dice* + col verde + cilantro + cebolla tierna + salsa rosa casera con chipotle + aguacate + *roasted sesame seeds*

## SIDES

Los argumentos nutricionales en contra de las patatas fritas son tantos que nunca vas a encontrarlas en nuestra oferta. Las hemos sustituido por sides innovadores y sanos, ricos en antioxidantes, deshidratados... ¡pero a la vez muy pero que muy sabrosos!



## KALE CHIPS

| RF + GF + PB |

\_3,50€



## ROASTED CARROTS

| GF + PB |

\_2,50€



## ROASTED BONIATOS

| GF + PB |

\_2,50€



## POLENTA CHIPS

| GF + PB |

\_2,50€



## CAKES



## TERESA'S MATCHA CHEESECAKE

| PB + GF |

\_4,95€

té matcha + tofu + sirope de agave + leche de coco + base *crunchy* elaborada sin gluten con almendras y nueces



## TERESA'S GUILT-FREE CHEESECAKE (CLASSIC)

| PB + GF |

\_4,95€

tofu + leche de coco + azúcar de abedul + ralladura de limón + cobertura de fresas + base *crunchy* elaborada sin gluten con almendras y nueces



## TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE

| PB + GF |

\_4,95€

*brownie* de harina de trigo sarraceno y harina de arroz + avellanas + mousse de chocolate *plant based*



## BAKERY

BLUEBERRY-QUINOA MUFFIN | GF | \_2,95€

NON-FRIED DOUGHNUT | GF | \_2,95€

GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | GF | \_2,95€

CARROT COCONUT CUPCAKE | PB + GF | \_3,95€

PEAR-CHOCOLATE MUFFIN | PB | \_2,95€

BIG COOKIE | PB + GF | \_2,50€

FLAPJACK ALBARICOQUE | PB | \_2,50€

SPELT CROISSANT | PB | \_2,50€



## HEALTHY INDULGENCES

MOSKITO | PB + GF | \_3,50€

harina de trigo sarraceno + *mascarpone* de anacardos + cobertura de chocolate

COCO CHIA | PB + GF + RF | \_3,50€

crema de coco y chia + almendras + chocolate *raw*

PINK LADY | PB + GF | \_3,50€

harina de trigo sarraceno + crema de coco y limón + remolacha + chocolate blanco *plant-based*

ENERGY SPICY BAR | PB + GF + RF | \_2,50€

almendras + nueces + cacao *raw* + cayena + pistachos + bayas de goji

SUPERFOOD PROTEIN BALLS | PB + GF + RF | \_2,00€

1\_raspberry & rice protein stick ball. 2\_matcha & pea protein stick ball. 3\_orange & hemp protein stick ball



# TERESA'S

STAIRWAY TO HEALTH.

## SMOOTHIE BOWLS & POTS

Nuestros *Smoothie Bowls* son totalmente libres de azúcares refinados y de grasas de origen animal.



### PURPLE AÇAÍ RIO

| PB |

\_8,95€

<b>fresh fruit:</b>	fresa + banana
<b>smoothie:</b>	açaí + fresa + banana + agua de coco joven + leche casera de almendras + agave
<b>granola:</b>	<i>crumble</i> casero de castañas del Brasil
<b>topping:</b>	bayas de goji + cañamones + arándanos



### AÇAÍTELLA BOWL

| PB |

**NEW**  
\_8,95€

<b>fresh fruit:</b>	fresas + kiwi + plátano
<b>smoothie:</b>	<i>açaí do brasil</i> + cacao <i>raw</i> + crema casera de avellanas + <i>crumble</i> elaborado sin gluten + fresas + kiwi + plátano
<b>granola:</b>	<i>crumble</i> elaborado sin gluten con nibs de cacao <i>raw</i>
<b>topping:</b>	cobertura de cúrcuma



### COCO-CHOCO CHIA POT

| PB + GF |

**NEW**  
\_5,95€

leche de soja + leche de coco + azúcar de coco + cacao *raw* + chíá + nata de coco + plátano



### ROYAL COCONUT MILK PARFAIT

| PB + GF |

**NEW**  
\_5,95€

yogur cremoso casero de coco joven + fresas + moras + frambuesas + *chocolate crumble* elaborado sin gluten

## SMOOTHIES



### TERESA'S FAVOURITE SMOOTHIE

| PB + GF + RF |

\_5,95€

leche casera de almendras + fresas + mantequilla de almendras + sirope de agave + vainilla



### GREEN SMOOTHIE

| PB + GF + RF |

\_5,95€

agua de coco + leche de coco + kale + melón + manzana + espinacas + albahaca + mantequilla de almendras + semillas de lino + sirope de agave



### BATIDO EL CUBANITO

| PB + GF + RF |

\_5,95€

agua de coco + leche de coco + cacao *raw* + plátano + almendras + sirope de agave

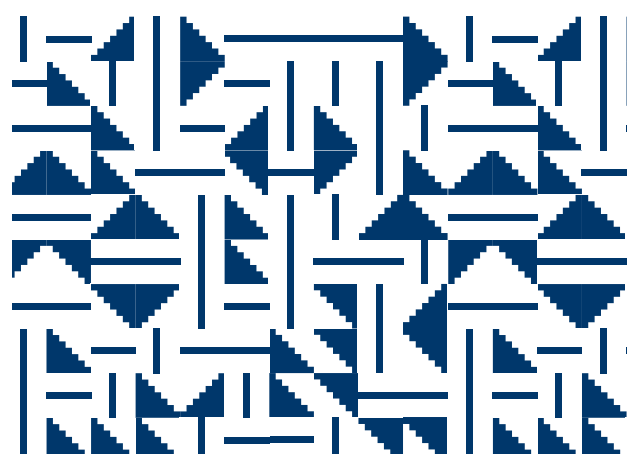


### THE REJUVENATOR!

| PB + GF + RF |

\_5,95€

zumo de naranja + mango + piña + fresas + açaí + bayas de goji + chia + agave + sirope de agave



## COLD-PRESSED JUICES

Nuestro proceso de elaboración de zumos (*Cold-Pressed Juicing*) reduce la oxidación y el deterioro. Las frutas, verduras y superfoods utilizados son mayoritariamente ecológicos y crudos. Además, eliminamos cualquier tipo de tratamiento agresivo durante el proceso, evitando la pasteurización, la pascalización y el HPP. Así logramos los zumos más puros que pueden existir en el mundo. Consumirlos de forma regular es el mejor de los regalos que puedes hacerle a tu organismo. Nuestras cámaras de refrigeración especiales conservan el producto entre 0° y 4°C, manteniendo intactas todas las vitaminas, nutrientes y enzimas durante 3-4 días.



### GREEN LOVE

manzana + espinacas + pepino + apio + jengibre + limón

\_5,95€



### GREEN SLIM FIT

manzana + espinacas + hinojo + apio + jengibre + rúcula + limón + perejil

\_5,95€



### GREEN MEDICINE

pera + uva + pepino + espinacas + kale + limón + perejil + diente de león

\_5,95€



### B-CAROTENO

zanahoria + manzana + boniato + limón + lino + maca

\_5,95€



### FOREVER YOUNG

zanahoria + naranja + piña + uva + cúrcuma + lima + lúcuma

\_5,95€



### MY SWEET HORNY

piña + melón + agua de coco + aloe + maca

\_5,95€



### VIRUS KILLER

pera + agua purificada + jengibre + limón + miel *raw* + equinácea + tomillo + maría luisa + té de roca

\_5,95€



### THE VEGAN VAMPIRE

pera + remolacha + zanahoria + piña + naranja + limón + jengibre

\_5,95€



### DETOX

zanahoria + pepino + remolacha + lechuga romana + apio + espinacas + kale + ortiga

\_5,95€



### ¿ZUMO DE TEMPORADA!

Pregunta a nuestros staff por el zumo de temporada y déjate sorprender por su sabor

\_5,95€

**NEW**



## COLD-PRESSED PURÉES



### ANTIOX

naranja + kiwi + fresa + limón

\_5,95€



### BERLÍN

naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado

\_5,95€

## ¿TE LO LLEVAMOS?

Puedes realizar tu pedido desde Deliveroo y recibirlo en menos de 30 minutos, comprueba si tu dirección está dentro del radio de entrega.



[www.deliveroo.es](http://www.deliveroo.es)



## PLANT-BASED MYLKS



### COCO MASALA CHAI

agua purificada + almendras + azúcar de coco + carne de coco joven + canela + cardamomo + pimienta negra + anís + jengibre + sal del Himalaya + vainilla + clavo

\_4,95€



### MISS AVENA AVELLANA MERENGADA

agua purificada + avena + avellanas + agave + piel de limón + canela

\_4,95€



### CASHEW CHOCO SHAKE

agua purificada + anacardos + agave + cacao *raw* + azúcar de coco + vainilla

\_4,95€



### PARTY RECOVERY

agua purificada + semillas de cáñamo + fresa + agua de coco joven + miel + remolacha + B-vitamins

\_4,95€



### TURMERIC CHAI

agua purificada + almendras + miel + cúrcuma + carne de coco joven + jengibre + canela + vainilla + cardamomo + pimienta + anís + sal del Himalaya + clavo

\_4,95€



## ACTIVATED H<sub>2</sub>O

La principal función del agua es hidratar tu organismo. Y para llevar a cabo dicha función, cuanto más pura sea el agua, mejor. Filtramos y osmotizamos nuestra propia agua para entregártela libre de impurezas y de microorganismos.



### DIGESTIVE ELIXIR

agua purificada + arándanos + lima + sirope de arce + carbón activado

\_5,95€



### ENERGY BOOST

agua purificada + pepino + miel + limón + agua de azahar + polen de abeja

\_5,95€



## PURIFIED H<sub>2</sub>O



### PURIFIED H<sub>2</sub>O

agua osmotizada purificada y alcalinizada de mineralización muy débil

\_1,95€



## CAFÉS, INFUSIONES Y TÉS

Todos nuestros cafés son 100% naturales. Confiamos en Cafés El Magnífico por su calidad superior. Si no tomas leche de vaca, en el Obrador de Teresa's Juicery elaboramos a diario leche fresca de Almendras\* y de Anacardos\*. ¡Escoge la que más te guste!  
\* + 0'50€

espresso / ristretto.....	_1,35€
cortado.....	_1,45€
café con leche.....	_1,55€
capuccino.....	_1,55€
latte.....	_1,75€
chai tea.....	_2,50€
chai tea latte.....	_3,50€
té verde / rojo / negro.....	_2,50€
roibos.....	_2,50€
infusión hierbas del campo (algerri).....	_2,50€
camomila.....	_2,50€
menta poleo.....	_2,50€