

# @AFTER.WOD

! BEST BITES IN TOWN !

## CAFÉS & TÉS

BulletProof Coffee	3,7€
Doble espresso, aceite de coco orgánico, mantequilla orgánica alimentada con pasto, sirope de gawe orgánico, aceite MCT	
Espresso	1,1€
Café Americano	1,3€
Café Cortado	1,5€
Bombón	1,8€
Macchiato	2,2€
Cappuccino	2,1€
Latte	2€
Flat White	2€
Tés & infusiones	1,7€
Chai	2,2€
Iced Chai	2,4€
Macha Frapé	2,6€

Carga extra de café (+0,5€) Leche avena: (+0,20€)

## BEBIDAS

Agua con gas	1,6€
Refrescos	1,7€
Nestea	1,8€
Aquarius	1,8€
zumo de Naranja Natural	2,2€
Tónica	1,7€
Batidos de Proteina	2,5€
Caña	1,6€
Pinta	2,5€
Tercio	1,8€
Tercio sin glúten	2€
Jarra de cerveza	6€
Jarra de Sangría	10€
Combinados	5,5€
Chupitos	1€

## SMOOTHIES

Bluberry y Banana	4,5€
Fresa	4,5€
Mango y passionfruit	4,5€

## Bites

Barrita de Proteínas	2,5€
Tarta de Zanahoria	4,5€
Tarta Red Velvet	4,5€
Muffin	2,4€
Helados de proteina	2,5€

## TOSTADAS

### TOSTADA CON ACEITE

- Tomate.....+0,50€
- Pavo.....+0,50€
- Jamón serrano.....+1€
- Queso manchego.....+1€
- Aguacate.....+1,5€
- Salmón.....+1,7€

### PANCAKE PROTEICO

- Pancakes de avena integral y proteína, con salsa de chocolate protéico, plátano y frutos secos.

### BOWL DE YOGUR GRIEGO & GRANOLA CASERA

- Granola casera con proteínas, almendras, coco, yogur griego, Shia, frutas de temporada y xilitol

### BOWL DE AÇAÍ

- Açaí orgánico sin azúcares añadidos, proteína, frutas del bosque, granola casera y topping de la temporada

## COMIDA

### ENSALADA CROSSFIT

- Salmón ahumado, aguacate Mezclum, tomates cherry, manzana, almendras y fresas.

### FAJITA BOWL

- Pollo, quinoa o arroz integral, pico de gallo, pimientos, alubias negras, guacamole y crema agria.

### HAMBURGUESA

#### BLACK ANGUS CLÁSICA

- Carne Angus, Mezclum de lechuga, Tomate, Cebolla a la plancha, Queso Manchego y Huevo a la plancha

#### BLACK ANGUS IBÉRICA

- Carne Angus, Mezclum de lechuga, Tomate, Cebolla a la plancha, Jamón Ibérico

#### BLACK ANGUS MEXICANA

- Carne Angus, Mezclum de lechuga, Tomate, Cebolla a la plancha, Guacamole, Jalapeños

#### BLACK ANGUS DE CABRA

- Carne Angus, Mezclum de lechuga, Tomate, Cebolla a la plancha, Queso de Cabra y Crema Balsámica

- GUARNICIÓN PARA LA HAMBURGUESA INCLUIDA  
PATATAS FRITAS  
COLESLAW

## BATIDOS PROTEINA

### "HELEN"

430 cal

Proteína de vainilla, leche de almendras, espinacas, pera, aceite de coco, almendras y agave.

### "CINDY"

391 cal

Proteína de fresa, fresas, piña, leche de coco, xilitol.

### "MURPH"

480 cal

Proteína de galletas y caramelo, yogur griego, canela, plátano y mantequilla de almendras.

### "BIG FLOYD"

620 cal

Proteína de chocolate, pepitas de chocolate, leche de avena, plátano, mantequilla de almendras, coco rallado, semillas de lino, sirope de caramelo