

CON  
SU  
LADO  
VEGETAL

"Que tu alimento sea tu medicina  
y tu medicina tu alimento"  
Hipócrates

## COMIDA 100% VEGETAL Y REAL

## INSTAGRAM @consuladovegetal

### DESAYUNOS

**PERICOS DE TOFU Y PAPA**  \$18.000

Con hogao acompañados con arepitas y salsa de aguacate con cilantro.

**CALENTAO DEL CÓNSUL**  \$18.000

Revuelto de frijoles borrachos con arroz, hogao y platanitos, con arepitas y salsa de aguacate.

**TAZÓN DE GRANOLA**  \$15.000

Batido de mora, banano y chia con granola hecha en casa, coco deshidratado y fruta.

**PANCAKES** \$18.000

Con miel de panela, coco y banano, pídelos también con mantequilla de maní.

**WAFFLES DE PLÁTANO**   \$19.000

Y yuca con salsa de frijoles, salsa de aguacate, hogao, pídelo también con encurtido picante.

**PORCIÓN DE FRUTA**  \$ 6.000

Mezcla de frutas del día con semillas de chía y coco.

### ENTRADAS

**EMPANADITAS**  \$ 10.000

x 10 de papa, con salsa de aguacate y hogao.

**HUMUS CON PAN** \$ 12.000

Humus de garbanzos acompañado con pan de la casa.

**SOPA DE TOMATE**  \$ 8.000

Sopa de pimentones, vegetales y tomates hecha en casa con aromáticas de la huerta y ajonjolí.

### ALMUERZOS

**NACHADA**  \$20.000

Base de frijol refrito, salsa de aguacate y cilantro, con tortillas de maíz, queso fundido vegano, cebolla y cilantro.

**CAZUELITA PAISA**  \$20.000

Frijoles borrachos, arroz, maíz, aguacate, plátano maduro, hogao y ripio de papa.

**MIXTO DEL CÓNSUL** \$23.000

Estofado de orellanas y shitakes, humus, brócoli rostizado, encurtido de rábanos y pan de la casa.

**CHORIPAN DE LA CÓNSUL** \$20.000

Chorizo vegetal, chimichurri de perejil, mostaza sobre pan de la casa con papas rostizadas y salsa de aguacate.

**HAMBURGUESA** \$20.000

Proteína de cebada con cebolla caramelizada, tomate, veganesa, mostaza, con papas rostizadas y salsa de aguacate.

### PANES, TORTAS Y MUFFINS

Porción de pan \$2.000

Muffin de zucchini y cebolla \$6.000

Pan de banano \$6.000

Tarta de quinua, cacao y dátiles  \$8.000

Galleta de chips de chocolate \$5.000

Muffin de chocolate oscuro \$6.000

Torta de zanahoria \$6.000

Mini postre del día \$4.000

### TRAGO SALUDABLE

Jengibre prensado en frio con limón y hoja de coca. \$4.000

### BEBIDAS

Sodas saborizadas con: \$8.000

Lulo y limoncillo, mora y romero o piña y yerbabuena.

Jugo de frutas del día \$5.000

Café Prensa Francesa \$7.000 - \$15.000

Té o infusiones \$6.000

Chocolate artesanal + rayadura de naranja \$6.000

Aromática de jengibre y naranja \$5.000

### VINOS, CERVEZAS Y SANGRÍA

Cerveza Artesanal \$15.000

Copa de vino blanco Mestizaje BIO \$20.000

Botella de vino blanco o tinto Mestizaje \$95.000

Copa de sangría tropical blanca \$18.000

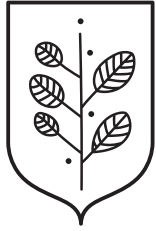
Jarra de sangría tropical blanca \$60.000

 SIN GLUTEN  PICANTE

¡ADVERTENCIA!

Los platos pueden contener trazas de pimientos, maní y otras nueces.

IMPOCONSUMO  
INCLUIDO.



CON  
S U  
L A D O  
V E G E T A L

"Let your food be your medicine  
and your medicine be your food"  
Hippocrates

100% PLANT BASED AND REAL FOOD

INSTAGRAM @consuladovegetal

## BREAKFAST

SCRAMBLE TOFU **GF** \$18.000

Mixed with garlic roasted potatoes and "hogao" with arepitas and avocado and cilantro sauce.

CALENTAO DEL CÓNsul **GF** \$18.000

Refried beans mixed with rice "hogao" with arepitas and avocado and cilantro sauce.

GRANOLA BOWL **GF** \$15.000

Blackberry, banana and chia smoothie with homemade granola, fruits and dried coconut.

PANCAKES \$18.000

With sugar cane syrup, dried coconut and fruit  
Ask for peanut butter!

PLANTAIN WAFFLES **GF**  \$19.000

And yucca with beans sauce, avocado and cilantro sauce and "hogao". Ask for spicy pickled cabbage!

FRUIT PORTION **GF** \$ 6.000

Mixed fruits with chia seeds and dried coconut.

## STARTERS

EMPANADITAS **GF** \$ 10.000

x 10 filled with "hogao" and avocado sauce.

HUMUS WITH BREAD \$ 12.000

Humus with homemade bread.

TOMATO SOUP **GF** \$ 8.000

Homemade with tomatoes, peppers, carrots, greens and sesame seeds.

## LUNCH

NACHADA **GF** \$20.000

Refried beans with nachos, vegan cheese, onions, fresh cilantro and avocado sauce. Ask for hot sauce!

CAZUELITA PAISA **GF** \$20.000

Drunken beans with rice, avocado, corn, "hogao" plantains and potato chip scraps.

MIXTO DEL CÓNsul \$23.000

Oyster mushroom and shitake stew, hummus, broccoli roasted, pickled radishes and homemade bread.

CHORIPAN DE LA CÓNsul \$20.000

Veggie chorizo, chimichurri, vegan mayo, homemade bread with roasted garlic potatoe wedges and avocado sauce.

BURGER \$20.000

Beet and barley patty, vegan mayo, mustard, caramelized onion, tomatoe, homemade bread with potatoe wedges.

## BREADS, CAKES & MUFFINS

Homemade bread portion \$2.000

Zucchini and onions muffin \$6.000

Banana bread \$6.000

Cacao, dates, peanuts and quinoa tart **GF** \$8.000

Chocolate chip cookie \$5.000

Dark chocolate muffin \$6.000

Carrot cakes \$6.000

Mini daily dessert \$4.000

## HEALTHY SHOT

Cold press ginger with lemon and coca leaf powder. \$4.000

## DRINKS

Flavored sodas with: \$8.000

Lulo and lemongrass, blackberry and rosemary or pineapple and mint.

Fruit juice of the day \$5.000

French press coffee \$7.000 - \$15.000

Hot tea \$6.000

Hot Chocolate with orange peel \$6.000

Ginger and orange infusion \$5.000

## WINES, BEERS AND SANGRIA

Handcrafted beer \$15.000

Glass of white wine, Mestizaje BIO \$20.000

Bottle of red or white wine, Mestizaje BIO \$95.000

Glass of white tropical sangria \$18.000

Pitcher of white tropical sangria \$60.000

**GF** GLUTEN FREE  SPICY

**WARNING!**  
DISHERS MAY CONTAIN TRACES OF PEPPERS, PEANUTS, NUTS OR WHEAT

**TAX  
INCLUDED**