



Vive
Saludable



www.tierraverdepc1.com



HEALTH IS *happiness*

POSTRES SALUDABLES

ESTOS POSTRES SON MUY NUTRITIVOS
TE SACARÁN DE APURO Y TE GUSTARÁN MUCHO.



PARFAIT • KIWI

GRANOLA, YOGURT GRIEGO,
ARANDANOS, MIEL DE ABEJA, KIWI,
TROZOS DE CACAO, SEMILLA DE CHIA.

PRECIO S/.18.00

PRECIO S/.25.00



PARFAIT • FRESA

GRANOLA, YOGURT GRIEGO, ARANDANOS,
MIEL DE ABEJA, FRESAS,
TROZOS DE CACAO, SEMILLA DE CHIA.

PRECIO S/.18.00

PRECIO S/.25.00



PARFAIT • UVA

GRANOLA, YOGURT GRIEGO, ARANDANOS,
TROZOS DE CACAO, MIEL DE ABEJA Y UVA,
SEMILLA DE CHIA.

PRECIO S/.18.00

PRECIO S/.25.00



PUDDIN • BERRY

PUDDIN DE CHIA, TROZOS DE FRESA
Y ARÁNDANOS, EN LA SUPERFICIE
MERMELADA DE BERRYS Y CANELA.

PRECIO S/.15.00



ELEANA LOVE BERRY

CROISSANT CROCANTE CON CREMA
SALUDABLE DE TOFFU CON FRESAS,
ARANDANOS Y BROTES DE VERDURA,
BAÑADOS EN MIEL DE ABEJA
SILVESTRE.

PRECIO S/.16.00



CHOCOPARFAIT

CHOCOLATE, BASE CAKE DE
BANANA, YOGURT GRIEGO,
FUDGE VEGANO, GALLETA Y TROZOS
DE CHOCOLATE. DISFRUTA SIN CULPA.

PRECIO S/.18.00

PRECIO S/.24.00



AÇAÍ TROPICAL

DISFRUTA EL AÇAÍ 100% PULPA,
FRUTA DE TEMPORADA, ARANDANOS, MIEL
DE ABEJA, GOTAS DE CACAO, COCO
RALLADO, MANTEQUILLA DE MANÍ.

PRECIO S/.25.00



HELADO SALUDABLE

HELADO SALUDABLE DE PITAHAYA CON
FRUTA DE TEMPORADA Y
PUDDIN DE CHÍ,
(SOLO VIERNES Y SÁBADO)

PRECIO S/.20.00



CAKE DE ZANAHORIA

CAKE SALUDABLE DE
ZANAHORIA PIDE POR
PORCIÓN O CAKE ENTERO.

PRECIO S/.15.00

MOLDE S/.120.00

HEALTH IS *happiness*

POSTRES SALUDABLES

ESTOS POSTRES SON MUY NUTRITIVOS
TE SACARÁN DE APURO Y TE GUSTARÁN MUCHO.



GREEN • WAFFLE

WAFFLES DE ESPINACA, LIBRE DE GLUTEN CON FRUTAS DE TEMPORADA Y UNA MIEL QUE TE ENCANTARÁ.

PRECIO S/20.00



PINK • WAFFLE

WAFFLES DE PITAHAYA CON FRUTAS DE TEMPORADA, PÍDELO CON MIEL DE ABEJA, MIEL DE CAÑA O MIEL DE CABUYA..

PRECIO S/20.00



WAFFLE + HELADO SALUDABLE

DISFRUTA TUS WAFFLES CON HELADO SALUDABLE DE TEMPORADA. (SOLO VIERNES Y SÁBADO).

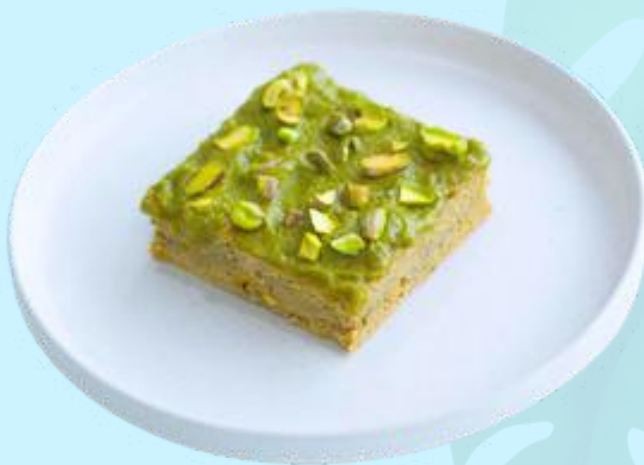
PRECIO S/25.00



CAKE DE BANANA

SALUDABLE PARA ACOMPAÑARLO CON UN CAFÉ O CON LA BEBIDA QUE MÁS TE GUSTE.

PRECIO S/13.00



DELICIA DE PISTACHO

CAKEA A BASE DE HARINA DE ALMENDRAS Y PISTACHOS CON GANACHE EN BASE DE PISTACHOS.

PRECIO S/18.00



PANQUEQUES DE MATCHA

PANQUEQUE SALUDABLE DE MATCHA, GLUTEN FREE, CON ARANDANOS, FRESAS, PÍDELO CON MIEL DE ABEJA O MIEL DE CAÑA.

PRECIO S/25.00



CHESSECAKE DE MATCHA

MATCHA CEREMONIAL, BASE DE GALLETA DE COCO LIBRE DE GLUTEN, TROZOS DE CHOCOLATE BLANCO ENDULZADO CON MONK FRUIT Y FRESAS.

PRECIO S/20.00



CHEESECAKE FRUTOS DEL BOSQUE

BASE SALUDABLE LIBRE DE GLUTEN CON ACEITE DE COCO, QUESILLO BAJO EN CALORÍAS Y UN PURÉ DE FRUTOS DEL BOSQUE ESPECTACULAR.

PRECIO S/18.00



CHOCO-CROISSANT

CROISSANT DE CHOCOLATE UCAYALINO CON TROZOS DE AVELLANAS, CASTAÑO CASHUW.

PRECIO S/14.00

HEALTH IS *happiness*

POSTRES SALUDABLES

ESTOS POSTRES SON MUY NUTRITIVOS
TE SACARÁN DE APURO Y TE GUSTARÁN MUCHO.



3 LECHES SALUDABLE

HARINA DE AVENA GLUTEN FREE,
ENDULZADO CON MONK FRUIT, LECHE DE
AVENA, ALMENDRAS Y COCO, COBERTURA BERRYS,
DE YOGURT GRIEGO.

PRECIO S/15.00



ALMOND BERRY TOAST

TOSTADAS DE SEMILLAS GLUTEN FREE
MANTEQUILLA DE ALMENDRAS CON
COCO RALLADO, CHIA, NIBS DE
CACAO Y MIEL DE ABEJA.

PRECIO S/14.00



CROISSANT DE PISTACHO

GANACHE DE PISTACHOS SALUDABLE
SIN AZÚCAR, CUBIERTO CON TROZOS DE
PISTACHOS.

PRECIO S/14.00



AÇAÍ • BOWL

AÇAÍ ORGANICO, ARÁNDANOS,
PLÁTANO, FRESAS,
MANTEQUILLA DE MANÍ, GRANOLA,
CHIA, BAÑADO EN MIEL DE ABEJA,
(FRUTAS DE TEMPORADA)

PRECIO S/25.00



PANQUEQUE DE PISTACHOS

EL PANQUEQUE MAS SOLICITADO DE LA
TIENDA, BASE DE HARINA DE ALMENDRAS,
FRESAS, GANASH DE PISTACHOS Y
CHOCOLATE BLANCO SALUDABLE MÁS TROZOS
CROCANTES.

PRECIO S/28.00



OCÉANO • BOWL

ES A BASE DE ESPIRULINA AZUL
CON PIÑA, MANGO, GRANOLA,
FRESA, KIVI Y COCO RALLADO.
DISFRUTA
DE ESTÁ FRESCURA TROPICAL..

PRECIO S/25.00



CREPES DE ESPINACA

DISFRUTA DE ESTA DELICIA SALUDABLE,
CON FRUTAS DE
TEMPORADA, .

PRECIO S/18.00



PASIÓN DE CACAO

CAKE DE CACAO, CON INGREDIENTES
SALUDABLES, TROZOS DE FRESAS Y
NIBS DE CACAO.

PRECIO S/13.00



ENSALADA DE FRUTAS

ENSALADA DE FRUTAS CON
PUDÍN DE CHÍA Y MIEL DE ABEJA,
(FRUTAS DE TEMPORADA.

PRECIO S/16.00

HEALTH IS *happiness*

HORA DEL BRUNCH

ESTOS POSTRES SON MUY NUTRITIVOS
TE SACARÁN DE APURO Y TE GUSTARÁN MUCHO.



WRAPS SALUDABLE

TORTILLA DE HUEVO DE CORRAL, RELLENO DE VERDURAS, POLLO, NUESTRA CREMA SALUDABLE Y PAPAS AL OREGANO.

PRECIO S/18.00



FRITTATA MIXTA/ FRITATA MIXTA ESPECIAL

TORTILLA DE VERDURAS A BASE DE HUEVO DE GALLINA DE CORRAL CON PALTA. FRITATA ESPECIAL LLEVA POLLO Y CHAMPIÑONES

PRECIO S/14.00

PRECIO S/18.00



AVENA • BOWL

BASE DE AVENA ORGANICO, GLUTEN FREE FRUTAS DE TEMPORADA, MANTEQUILLA DE MANÍ, GRANOLA, CHIA, CON MIEL DE ABEJA O MIEL DE CAÑA.

PRECIO S/20.00



TOSTADAS POCHADOS

TOSTADAS DE GRANOS CON PALTA Y HUEVO POCHADO O HUEVOS A LA INGLESA EN ACEITE DE OLIVO.

PRECIO S/14.00



CROISSANT SALUDABLE

RELLENO CON POLLO DESHILACHADO, TROZOS DE ALMENDRAS MEZCLADO CON NUESTRA CREMA SALUDABLE PEPINILLO Y HOJAS DE ESPINACA.

PRECIO S/16.00



MEDITERRANEAN SALAD

ENSALADA MEDITERRANEA 100% SALUDABLE, DISFRÚTALO A CUALQUIERO HORA DEL DÍA.

PRECIO S/33.00



MOUSSE DE LÚCUMA Y CACAO

DISFRUTA ESTE MOUSSE DE LÚCUMA Y UN CAKE DE CACAO SALUDABLE Y TROZOS DE CASHEWS, COME SIN CULPA.

PRECIO S/18.00

PRECIO S/25.00



TRUFAS DE CACAO & ALMENDRAS

CON UNA PISCA DE SAL MARINA, DISFRUTA ESTAS TRUFAS CON TROZOS DE ALMENDRAS, A CUALQUIER HORA DEL DIA..

PRECIO S/13.00



AFFOGATO DE PISTACHOS

DISFRUTA NUESTRO HELADO DE PISTACHOS CON UN SHOT DE ESPRESSO. ES UNA DELICIA, SOLO VIERNES Y SABADO.

PRECIO S/16.00

PRECIO S/20.00

HEALTH IS *happiness*

HORA DEL BRUNCH

PARA DISFRUTARLO A CUALQUIER HORA DE DÍA.



CHAMPICUCHOS

BROCHETAS DE CHAMPIÑONES EN SALSA CHAMPICUCHERA CON PAPAS DORADAS EN ACEITE DE COCO CON CHOCLO Y SU AJÍ ANTICUCHERO.

PRECIO S/ 25.00



POKE A LA PLANCHA

POKE DE TROZOS DE POLLO A LA PLANCHA, VERDURAS DE TEMPORADA, BASE DE QUINUA MIXTA O ARROZ INTEGRAL.

PRECIO S/ 30.00



CHAUFA ESPECIAL DE QUINUA

QUINUA MIXTA CON TROZOS DE POLLO, HUEVO Y CHAMPIÑONES. UNO DE LOS MEJORES PLATOS DE TV.

PRECIO S/ 32.00



PULPO BOWL

DISFRUTA DE ESTE DELICIOSO BOWL CON SALSA BBQ Y TROZOS DE PULPO, BAÑADO EN GHEE. UNO DE LOS MEJORES PLATOS DE TV.

PRECIO S/ 40.00



SUMMER CHICKEN

UN PLATO DE VERANO LLENO DE SABOR Y BAJO EN CALORÍAS. PIÑA, POLLO A LA PARRILLA, PALTA Y OTROS INGREDIENTES. UFF ¡NO HAY EXCUSA PARA NO CUIDARSE!

PRECIO S/ 30.00



POLLO EN SALSA BLANCA CON CHAMPINONES

SORPRENDE TU PALADAR CON NUESTRO EXQUISITO POLLO EN SALSA BLANCA CON CHAMPIS, ACOMPAÑADAS DE PAPAS AL OREGANO DORADAS, PALTA FRESCA Y ENSALDA CROCANTE.

PRECIO S/ 32.00



MANGO SALMÓN • BOWL

UNA EXPERIENCIA DE SABOR FRESCO Y SALUDABLE! TROZOS GENEROSOS DE SALMÓN FRESCO, SOBRE UNA BASE DE ARROZ INTEGRAL O QUINUA MIXTA, ACOMPAÑADO DE VARIOS TOPPING SALUDABLES.

PRECIO S/ 36.00



VEGETARI • BOWL

EL BOWL VEGATARIANO UNO DE LOS MÁS PEDIDOS EN TIERRA VERDE FRESCO Y SALUDABLE, COMBÍNALO CON NUESTRA SALSA ACEVICHADA.

PRECIO S/ 28.00



ENSALADA TIERRA VERDE

CHOCLO AMERICANO, FRESAS, DURAZNOS, LECHUGA ORGANICA, TROZOS DE PECANAS, CON PURÉ DE PALTA, MÉZCLALO TODO Y VIAJARAS AL PARAÍSO.

PRECIO S/ 24.00

HEALTH IS *happiness*

HORA DEL BRUNCH

PARA DISFRUTARLO A CUALQUIER HORA DE DÍA.



SNICKER HEART

SNICKER RELLENO DE PECANAS, CACAO, ENDULZADO CON DATILES NATURALES Y TROZOS DE PISTACHOS. (SOLO A PEDIDO=

PRECIO S/.30.00



ACEROLA • BOWL

BASE DE ACEROLA, FRUTAS DE TEMPORADA, GRANOLA, CHIA, BAÑADO EN MIEL DE ABEJA O MIEL DE CAÑA.

PRECIO S/.20.00



PIZZETA TIERRA VERDE

PIZZETA SALUDABLE CON BASE DE MASA MADRE LIBRE DE GLUTEN, CON SALSA DE TOMATE ORGANICA, QUESO DE CABRA, ACEITUNA VERDE, CHAMPIÑONES

PRECIO S/.35.00



BROWNIE+HELADO SALUDABLE

BROWNIE SALUDABLE MÁS HELADO UNA COMBINACION PERFECTA, DISFRUTALO SOLO VIERNES Y SABADOS.

PRECIO S/.24.00



TOSTADAS JARDÍN DEL MAR

CRUJIENTE TOSTADAS CON PALTA CREMOSA, SALMÓN DORADO, TOMATE CHERRY Y BROTES FRESCOS, BAÑADOS CON UN DELICADO TOQUEDE SALSA ACEVICHADA.

PRECIO S/.26.00

BEBIDAS SALUDABLES

+S/.2 LLEVANTE EL TAMAÑO GRANDE



CHAI LATTE

BEBIDA CREMOSA ESPECIADA QUE COMBINA TÉ NEGRO ESPECIAS AROMATICAS COMO CANELA, CLAVO, JENGIBRE, CLAVO Y CARDAMOMO.

PRECIO S/.16.00



BATIDO POWER

LLENA TU DIA DE PURA ENERGIA. PROTEINA VEGANA, MACA NEGRA, CACAO, MIEL DE ABEJA, LECHE DE ALMENDRAS, PLATANO, MANTEQUILLA DE MANI.

PRECIO S/.18.00

HEALTH IS *happiness*

FRIOS SALUDABLES

FRIOS PARA UN CALOR INTENSO CON TOQUES SALUDABLES.

+S/. 2 LLEVANTE EL TAMAÑO GRANDE



MATCHA • LATTE

UNA COMBINACIÓN DE MATCHA CEREMONIAL JAPONÉS, HIELO, LECHE DE AVENA, ENDULZARLO CON MONK FRUIT.

PRECIO S/18.00



COFFEE • LATTE

COMBINACIÓN DE CAFÉ EXCLUSIVO TOSTADO EXPRESSO, LECHE DE AVENA O ALMENDRAS, HIELO, ENDULZADO CON PANELA O ERITRITOL.

PRECIO S/14.00



FRESA • LATTE

COMBINACIÓN DE FRESA, CON LA LECHE QUE DESEAS, HIELO, ENDULZADO CON MONK FRUIT O STEVIA.

PRECIO S/14.00



SPARKLING RED FRESH

REFRESCANTE BEBIDA ELABORADA CON PIÑA, SANDIA, MENTA, UN TOQUE AGRIDULCE Y EFERVESCENTE.

PRECIO S/15.00



DRAGÓN MATCHA • LATTE

DE MATCHA CEREMONIAL HIELO, LECHE VEGETAL, BASE DE PITAHA PUEDES ENDULZARLO CON MONK FRUIT O STEVIA.

PRECIO S/20.00



BATIDO DE ARÁNDANOS

LECHE VEGETAL, ARÁNDANOS, (+2so PROTEÍNA VEGANA) PUEDES ENDULZARLO CON MONK FRUIT O STEVIA..

PRECIO S/15.00



BUTTERFLY PURPLE LIMÓN

LIMONADA REFRESCANTE DE BUTTERFLY TEA ENDULZADO CON ERITRITOL Y LIMONES ORGÁNICOS.

PRECIO S/13.00



BERRY-MATCHA LATTE

BASE DE FRESA LECHE DE AVENA MÁS MATCHA CEREMONIAL ENDULZADO CON ERITRITOL. TE LLENARÁ DE ENERGÍA Y FELICIDAD.

PRECIO S/20.00



DETOX- PRENSADO EN FRIO

EXTRACTO DE VERDURAS Y FRUTAS COMO BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD.

PRECIO S/12.00 C/U

HEALTH IS *happiness*

FRIOS SALUDABLES

FRIOS PARA UN CALOR INTENSO CON TOQUES SALUDABLES.

+S/. 2 LLEVANTE EL TAMAÑO GRANDE



DELIRIO DE AMOR

LO MÁS REFRESCANTE QUE PROBARÁS EN NUESTRA TIENDA, FRUTOS ROJOS Y LIMÓN, ENDULZADO CON ERITRITOL.

PRECIO S/15.00



OCÉANO AZUL

DISFRUTA DE NUESTRO BATIDO DE ESPIRULINA AZUL, BANANA, PROTEINA VEGANA Y VAINILLA CON LECHE DE COCO O DESLACTOZADA.

PRECIO S/15.00



PITAHAYA - LATTE

PITAHAYA ROSADA CON LECHE DE ALMENDRAS O AVENA, ENDUZALO CON MONK FRUIT O ERITRITOL. REFRESCATE AHORA

PRECIO S/15.00



MOCCA LATTE

EL MEJOR CAFÉ Y EL MEJOR CHOCOLATE CON LECHE DE AVENA. ¡UFF TIENES QUE PROBARLO!

PRECIO S/15.00



ICED AMERICANO

DISFRUTA DE UN DOBLE EXPRESSO BIEN HELADO Y CALMA EL CALOR, ENDÚZALO CON PANELA O MONK FRUIT.

PRECIO S/13.00



CHOCOLÚCUMA

MEZCLA DE LÚCUMA CON CHOCOLATE, NIBS DE CACAO Y LECHE VEGETAL, SERÁ UN PLACER EN TU BOCA.

PRECIO S/16.00



RED PUNCH

DISFRUTA ESTA BEBIDA TROPICAL DE MANGO Y SANDIA ENDULZADO CON MONKFRUIT O STEVIA

PRECIO S/15.00



BEBIDA DEL CIELO

BUTTERFLY PEA FLOWER, CON COLÁGENO HIDROLIZADO, PÍDELO CON LECHE DE AVENA O ALMENDRAS.

PRECIO S/16.00



GOLDEN MILK

BEBIDA SANADORA, CÚRCUMA, PIMIENTA NEGRA, CANELA, JENJIBRE, LECHE DE ALMENDRAS O AVENA.

PRECIO S/14.00

HEALTH IS *happiness*

FRIOS SALUDABLES

FRIOS PARA UN CALOR INTENSO CON TOQUES SALUDABLES.

+S/. 2 LLEVANTE EL TAMAÑO GRANDE



KIWI • FRESH

KIWI Y MENTA MÁS FRESCO
ENDULZADO CON MONK FRUIT O
STEVIA.

PRECIO S/.14.00



CACAO-LATTE

CHOCOLATADA ANCESTRAL, CON
LECHE VEGETAL DISFRÚTALO HELADO O
CALIENTE, TE ENCANTARÁ.

PRECIO S/.14.00



REFRESCANTE DE UVA

ZUMO DE UVA ORGÁNICA
MÁS AGUA GASIFICADA,
ENDULZALO CON MONK FRUIT O
STEVIA.

PRECIO S/.14.00



MATCHA+AGUA DE COCO

REFRESCANTE Y ENERGÉTICO
ENDULZALO CON MONK FRUIT
Y ERITRITOL.

PRECIO S/.20.00



KOMBUCHAS

HIERBA LUISA-MENTA, FLOR DE JAMAICA-PIÑA,
HOJA DE COCA-LIMÓN, BEBIDAS FERMENTADAS
ENDULZADO CON MIEL DE CAÑA, AYUDA
A MEJORAR EL SISTEMA DIGESTIVO.

PRECIO S/.10.00 C/U



LIMO • FRESH

DISFRUTA ESTA COMBINACION
DE LIMÓN Y MENTA, JAMAICA O
ACEROLA, ENDULZADO CON
STEVIA O MONK FRUIT.

PRECIO S/.13.00

BEBIDAS CALIENTES

CALIENTES CON TOQUES SALUDABLES.



AMERICANO • COOFFE

CAFÉ ARABICO
DE EXPORTACIÓN,
PUEDES ENDULZARLO
CON STEVIA O PANELA.

PRECIO S/.9.00
GRANDE S/.12.00



CAPUCCINO

COMBINACIÓN DE CAFÉ ARABICO
CON DESLACTOSADA, LECHE DE AVENA,
ALMENDRAS O COCO.
ENDULZADO CON STEVIA.O PANELA.

PRECIO S/.10.00
GRANDE S/.13.00



MATCHA • LATTE

MATCHA LATTE CALIENTITO,
RECARGATE DE ENERGÍA Y
ANTIOXIDANTES.

PRECIO S/.18.00



TIERRA VERDE

TIENDA ORGANICA / GOODFOOD

Thanks you

www.tierraverdepcl.com
942981553

