

ALL
YOU
NEED
IS
LOVE



The very first 100% gluten free restaurant in Honduras



ASÍ NACIMOS

“Nacimos en el 2020 por la necesidad de suministrar productos de calidad a nuestras familias que no contuvieran ni fueran contaminadas por el gluten. Esto nos llevó a explorar también campos de la panadería y gastronomía, logrando fuertes avances en el desarrollo de diversos procesos para lograr sabores, texturas y colores que no tuvieran que envidiar de la gastronomía popular.

Al ser también amantes de la buena condición física y al haber realizado diversos estudios de nutrición a lo largo de la vida nos llevó al campo del balance energético ideal para sanar, recuperar o mejorar el metabolismo por lo que, nuestros productos son limpios, sanos, nutritivos y biológicamente un buster del metabolismo.

-Ernesto Mairena-

Entradas

LA MEJOR MANERA DE EMPEZAR
UNA EXPERIENCIA SALUDABLE

- GUACAMOLE AND CHIPS
 - GUACAMOLE AND ALMOND CHIPS
 - PICADERO CHORIZO
 - PAPITAS CON QUESO Y BACON

L. 180

L. 280

L. 260

L. 220
- FRITAS O AIR FRIED
(TIEMPO DE ESPERA 30 A 35 MINUTOS)
- CHICHARRON BOWL

L. 595

CHICHARRON DE CARNE DE CERDO, GUACAMOLE, ALMOND CHIPS, TOMATES CHERRY, KETO MAYO.
- PORTOBELLOS RELLENOS

L. 450

PORTOBELLOS RELLENOS DE CREAM CHEESE Y CHICHARRÓN.

Soups & Salads

- ENSALADA CESAR

L. 290

POLLO, LECHUGA, QUESO, ALMENDRAS CARAMELIZADOS PICANTES, CRUTONES (GF) Y MAYO KETO DRESSING.
- HOUSE SALAD

L. 360

STEAK, MIX DE LECHUGA, QUESO PROVOLONE, TOMATE CHERRY, ZANAHORIA, PEPINO, ACEITUNAS, ALMENDRAS Y ADEREZO GREEK YOGURT TARTAR SAUCE.
- KETO VEGAN SALAD

L. 360

ESPINACAS, ALMENDRAS CARAMELIZADAS S.F., BALSÁMICO, QUESO VEGANO DE ALMENDRAS, CEBOLLA ROJA, LECHUGA, FRESAS Y DRESSING DE JAMAICA.
- SOPA DE POLLO

L. 220

SERVIDA CON TORTILLAS
- TOMATO SPICED SOUP

L. 280

ACOMPAÑADO CON PAN GF O KETO

Pizzas

- PIZZA KETO
 - PIZZA VEGETARIANA

L. 220

L. 220



Burgers

CARNE CHOICE OMAHA ANGUS 1/2 LIBRA ACOMPAÑADAS CON TOMATES CHERRY, PAPAS FRITAS, PAPA AL GRILL O AIR FRIED POTATOES*

- GF CHEESE BURGER
 - KETO CHEESE BURGER
 - KETO CHICKEN BURGER
 - KETO BACON EGG BURGER
 - KETO DOUBLE MEAT CHEESE BURGER

L. 340

L. 395

L. 360

L. 440

L. 480

Grill Menu

SERVIDO CON CHIMICHURRI O ADEREZO

- FILETE DE RES - 4oz
 - FILETE DE RES - 6oz
 - FILETE DE RES - 8oz
 - FILETE DE RES - 10oz
 - RIB EYE NACIONAL -12oz
 - FILETE DE POLLO
 - CHORIZO - (3 UND)
 - CAMARONES
 - GF CHICKEN FINGERS
 - KETO CHICKEN FINGERS *

L. 159

L. 235

L. 320

L. 399

L. 345

L. 105

L. 125

L. 190

L. 135

L. 190

AGREGAR GUARNICIONES A TU PLATO FUERTE:

- PAPAS FRITAS
 - AIR FRIED *
 - POTATOES
 - CAMOTE FRIES
 - PAPA AL GRILL
 - CAMOTE AL GRILL
 - FRIJOLES FRITOS
 - TOMATES CHERRY
 - ENSALADA
 - VEGETALES

L. 65

L. 95

L. 65

L. 55

L. 55

L. 45

L. 95

L. 65

L. 65
- CEBOLLA CARAMELIZADA
 - TORTILLAS
 - PAN GF
 - PAN KETO
 - CHIPS DE ALMENDRAS

L. 65

L. 15

L. 35

L. 45

L. 120

*AIR FRIED DE 20 A 35 MINUTOS

Kids Menu

- HAMBURGUESA GLUTEN FREE
 - PAPAS FRITAS
 - CHICKEN FINGERS CON PAPAS
 - 2 PANCAKES
 - LECHE CON CHOCOLATE DESLACTOSADA Y SIN AZÚCAR

L. 195

L. 180

L. 100

L. 65

PRECIOS INCLUYEN IMPUESTO



ENSALADA CEASAR



RIB EYE

All Day Breakfast

- | | |
|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> BALEADA GLUTEN FREE  | L. 160 |
| HUEVO, FRIJOLES, MANTEQUILLA Y QUESO. | |
| <ul style="list-style-type: none"> BALEADA KETO  | L. 210 |
| HUEVOS REVUELTOS, QUESO CHEDDAR, AGUACATE Y TOCINO CON CHILI OIL Y KETO MAYO. | |
| <ul style="list-style-type: none"> GF PANCAKES  | L. 175 |
| 4 PANQUEQUES CON FRESAS Y HONEY BUTTER.
OPCIÓN SYRUP SIN AZÚCAR | |
| <ul style="list-style-type: none"> WAFFLE HGF  | L. 175 |
| FRESAS Y HONEY BUTTER.
OPCIÓN SYRUP SIN AZÚCAR | |
| <ul style="list-style-type: none"> KETO WAFFLE  | L. 290 |
| 2 HUEVOS ESTRELLADOS, TOCINO, FRESAS Y SUGAR FREE MAPPLE SYRUP. | |
| <ul style="list-style-type: none"> OMELETTE STEAK  | L. 295 |
| HUEVOS, STEAK Y QUESO. | |
| <ul style="list-style-type: none"> TOSTADA GF DE AGUACATE CON HUEVO  | L. 160 |
| TOSTADA DE PAN CON AGUACATE, HUEVO ESTRELLADO, TOCINO, ESPINACA, ARÚGULA Y SALSAS ROSA. | |
| <ul style="list-style-type: none"> TOSTADA KETO DE AGUACATE CON HUEVO  | L. 195 |
| TOSTADA DE PAN CON AGUACATE, HUEVO ESTRELLADO, TOCINO, ESPINACA, ARÚGULA Y KETO MAYO. | |
| <ul style="list-style-type: none"> DESAYUNO HN | L. 290 |
| HUEVOS, STEAK O CHORIZO, AGUACATE, FRIJOLES, PLÁTANO, MANTEQUILLA Y TORTILLAS. | |
| <ul style="list-style-type: none"> GF SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO  | L. 195 |
| QUESO CHEDDAR, JAMÓN DE PAVO, LECHUGA, TOMATE Y SALSAS ROSA. | |
| <ul style="list-style-type: none"> KETO SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO  | L. 230 |
| PAN DE ALMENDRA, QUESO CHEDDAR, JAMÓN DE PAVO, BACON, ESPINACA Y TOMATE CON KETO DRESSING O KETO HONEY MUSTARD. | |



OMELETTE STEAK

KETO WAFFLE

*Mix & Match
All Day Breakfast*

PREPARA TU PROPIO DESAYUNO A TU ESTILO

- | | |
|--------------------|-------|
| • HUEVO | L. 25 |
| • EGG OMELET | L. 75 |
| • TOCINO | L. 45 |
| • QUESO CHEDDAR | L. 35 |
| • QUESO PROVOLONE | L. 40 |
| • CREAM CHEESE | L. 35 |
| • CHILES Y CEBOLLA | L. 35 |
| • CHORIZO | L. 45 |
| • HONGOS Y CEBOLLA | L. 70 |
| • PAN GF | L. 35 |
| • PAN KETO | L. 45 |



PRECIOS INCLUYEN IMPUESTO





PECAN CHOCOLATE CAKE



SEMITAS



CHOCO BITES

Keto Desserts

sugar free & gluten free

- GINGER COOKIES L. 55
- TARTALETAS DE LIMÓN L. 55
- SEMITAS L. 95
- CHOCOLATE BITES (4 UND) L. 95
- COCO RON L. 195
- PECAN CHOCOLATE CAKE L. 195
- CHEESE CAKE L. 195
- ANASTACIA CAKE L. 195
- DOUBLE CHOCOLATE CAKE L. 195
- TIRAMISU L. 195
- BROWNIES L. 170
- ICE CREAM VAINILLA Y CHOCOLATE L. 195

SIN LACTOSA | SIN AZÚCAR
TOPPING DE CHOCOLATE, CAMELO
O CHILI OIL

Keto To Go

A HOUSE FULL WITH LOVE

- KETO CHILI ALMONDS L. 218
- KETO SWEET CHILI SAUCE - 12 OZ L. 320
- KETO MAYO - 12 OZ L. 420
- CAMELO KETO SIN LACTOSA - 8 OZ L. 240
- TORTILLAS DE ALMENDRAS 5 UDS L. 290
- KETO BUNS DE ALMENDRAS 6 UDS L. 485
- QUESADILLA KETO L. 520

Gluten Free To Go

- ALMOND PANCAKE MIX - 400GR L. 156
- WAFFLE MIX - 400GR L. 110
- WHITE BREAD MIX - 450 GR L. 210
- HIERBAS Y SALES DT - 340GR L. 210
- SALSA ROSA - 12 OZ L. 175
- WHITE BREAD GRANDE L. 335
- PAN INTEGRAL GRANDE L. 405
- CAMOTE LOAF SUGAR FREE L. 325



Naturales

- AGUA
 - FRESA MENTA
 - JAMAICA MENTA
 - LIMONADA CON MENTA

SERVIDO CON STEVIA LÍQUIDA
OPCIÓN CON AZÚCAR MORENA / AZÚCAR CAÑA
- L. 45
L. 95
L. 95
L. 95

Refrescos

- COCA COLA
 - COCA COLA SIN AZÚCAR
 - CANADA DRY
 - CANADA DRY LIGHT
 - SEVEN UP LIGHT
 - SPRITE ZERO
 - TÉ
 - MATCHA
 - CHAI
- L. 45
L. 45
L. 45
L. 50
L. 50
L. 50
L. 80
L. 120
L. 120

Skinny Drinks

SIN AZÚCAR | SIN LACTOSA

- PIÑA COLADA
 - MARGARITA
 - TINTICO
 - JARRA DE TINTICO
- L. 165
L. 165
L. 165
L. 680

Wine & Drinks

- | | SEN. | DOB. | BOT. |
|-------------------------------|--------|--------|---------|
| • COPA VINO BAYANEGRA | L. 150 | | |
| • VINO | | | L. 600 |
| • RON FDC 7 AÑOS | L. 60 | L. 120 | L. 800 |
| • TEQUILA | L. 90 | L. 180 | L. 1500 |
| • MICHELOB ULTRA HARD SELTZER | L. 80 | | |

Café Caliente

- AMERICANO
- L. 70
- SABORIZADO - CON LECHE DESLACTOSADA “DOS PINOS”
- L. 99
- CARAMELO SUGAR FREE
 - CHOCOLATE SUGAR FREE
- CAFÉ CON LECHE
- L. 85
- DESLACTOSADA “DOS PINOS”

Café Helado

- SABORIZADO - CON LECHE DESLACTOSADA
- L. 99
- CARAMELO SUGAR FREE
 - CHOCOLATE SUGAR FREE
- DOUBLE CHOCOLATE SHAKE
- L. 210
- CHOCOLATE SYRUP, CHOCOLATE ICE CREAM,
LECHE DE ALMENDRAS (SUGAR FREE Y SIN LACTOSA)
- AGREGAR LECHE ALMENDRA ALMOND BREEZE
UNSWEETENED 30 CALORÍAS - L. 65



PRECIOS INCLUYEN IMPUESTO

PIÑA COLADA



TINTICO



DOUBLE CHOCOLATE SHAKE

