

}}}}{Querid@s clientes, para este nuevo momento contamos, más que siempre, con vuestro apoyo ♥ Rogamos paciencia con los nuevos tiempos y protocolos de sanidad. Por el aforo ser super limitado, confiamos en vuestra sensibilidad perante los tiempos de permanencia en el local. Acordad que otras personas, quizás, estarán esperando para comer también. Es un momento y pasará. Pronto volveremos a tener gente por todos los rincones... Disfrutad igual que siempre!!!! Aquí estamos para compartir lo mejor para hoy ♥}}}}}

Tiyoweh La Quietud es una propuesta de conexión con el esencial. Un espacio para compartir lo que somos. Un lugar hecho a mano por personas que aquí han dejado con amor parte de sus corazones. Los indios hopis de Arizona utilizan la palabra Tiyoweh para describir la quietud de sus almas. Somos aquí un intento de quietud en el medio del ruido de una gran ciudad... donde parar, mirar hacia dentro y vernos desde un lugar sereno. Para nosotros esto es una gran casa donde compartimos nuestra creatividad y cariño a través de la cocina vegana, de una taza de infusión casera, de una mirada, un café caliente, un abrazo, un zumo fresco lleno de vitalidad o un simple compartir espacio.

Somos un Bistro Vegano que tiene como principios el amor, la belleza y la memoria afectiva en la cocina para crear platos creativos. Aquí la comida debe ser sana, sabrosa e impregnada de emoción.

Todos sois bienvenidos a nuestro hogar!

Siempre habrá algo de comer recién hecho, un espacio para descansar, leer, escribir, pintar o aquietar la mente. Nuestra intención es nutrirnos a través de la poesía del alimento. Nos apasiona cocinar! Todo lo que sale de nuestra cocina es casero. Buscamos la mejor materia prima para crear cada día platos únicos e irrepetibles. Nuestra carta cambia como nosotros, según la estación, los días, las inspiraciones... Cocinamos con ingredientes frescos de temporada además de ecológicos y de comercio justo siempre que se pueda. Combinamos los platos pensando en la digestión para que esta sea la más agradable. Cocinar es magia pura! La cocina de esta casa es pequeña y totalmente artesana, en los días en que el salón esté lleno contamos con la comprensión de nuestros queridos comensales. Hacemos siempre lo máximo para compartir una linda experiencia. Esperamos que os gusten nuestras siempre nuevas creaciones y que os quedéis con el sabor de la alegría en el cuerpo.

Con amor,

Familia Tiyoweh.

De comer:
Los salados

Plato Tiyoweh 12,90

Cada día elaboramos un plato único, creativo y vegano. Compuesto por cereales integrales, legumbres, crema/sopa, ensalada y verduras. Todo perfectamente combinado. Un plato completo y equilibrado para nutrir el cuerpo y todos los sentidos. Sin gluten, puede contener alérgenos. Acompaña pan integral o tortita de arroz.

Lembrança da minha mãe, con amor 9,90

Pasta de arroz y verduras fría con verduras crudas, semillas, hierbas, hojas y brotes. Cada día una nueva combinación. Sin gluten, con maíz.

Cuenca multicolor 9,90

En un bowl mezclamos hojas frescas, verduras crudas y asadas, el cereal del día, brotes, semillas y frutos secos, deliciosamente aliñados con una salsa casera. Sin gluten.

Acompaña pan integral o tortita de arroz.

Crepe Bretón 9,90

Crepe de trigo sarraceno con verduras asadas, salsa de hierbas frescas y semillas, sobre un lecho de espinacas. Sin gluten, sin soja.

Zanahorias al Zaatar y salsa de coco con eneldo 4,90 tapa / 7,90 ración

Inspirado en el clásico de la cocina marroquí, horneamos zanahorias laminadas al zaatar (mezcla de especias con sésamo) y las servimos frías con una salsa de coco y eneldo fresco y perejil fresco. Sin gluten, sin soja, con sésamo.

Patatas y boniatos asados a la masala 4,90 tapa / 7,90 ración

Nuestra nueva versión de las clásicas patatas al ali oli. Horneamos patatas y boniatos a fuego lento sazonados con nuestra mezcla de especias casera. Los servimos con ali oli de soja. Sin gluten, con soja.

Hummus Bi Tahina a la lima y Sumac 4,90 tapa / 7,90 ración

Preparamos nuestro hummus con Tahini tostado ecológico, ajo, zumo de lima y especias molidas. Algunos días le damos un toque muy colorido añadiéndole verduras. Sin gluten, con sésamo.

Lo servimos con pan, tortita de arroz o crudités.

Crema del día 6,50

Templada o fría, según lo que pida el día. Sin gluten.

Acompaña de pan de trigo integral o tortita de arroz.

Ración de pan integral o tortitas de arroz 1,50

♥ De martes a viernes al mediodía el Plato Tiyoweh incluye bebida+postre por 12,50 ♥

Los Dulces

Tarta de limón y jengibre 4,50

Cubierta por crema de limón. Hecho con amor, harina de trigo y servida con amapolas.

Bizcocho de algarroba y coco 4,50

Elaborado con harina de arroz, semillas de lino, plátano, coco rallado y especias. Servido con cacao en polvo y mucho cariño. Sin gluten.

Crumble de Manzana 4,50

Partimos de los copos de avena y manzanas asadas con azúcar de caña y canela para elaborar este postre que temporada tras temporada no sale de nuestra carta.

De la estación 5,00

Postre del día, elaborado con frutas de la estación.

Desayunos

Tostadas 3,00

Tostadas de pan integral: Tomate con mojo de perejil o Tomate cherry confitados o Hummus con brotes de alfalfa.

o

Tortita de arroz con tahini, sirope de agave y plátano.

.

{Oferta de 10:30 a 12:30}

Tostada o bizcocho casero 4,00

+

Café, té o infusión

.

Bowl Super Solar 5,50

Leche vegetal, copos de avena, fruta fresca, frutos secos, especias, semillas y flores comestibles.

***Nuestra cocina es vegana, con lo cual nada que elaboramos aquí contiene alérgenos provenientes de animales de ningún tipo, huevos, lácteos ni miel.**

****Algunos días algunos de nuestros platos pueden contener glúten, mostaza, sésamo, sulfitos, cacahuetes, soja, altramuza, apio o frutos secos. Estamos siempre disponibles para informar y adaptar nuestros platos según necesidad. Comunícenos! Acércate a nuestra cocina!**

*****Nuestra cocina es pequeña y casera. Partimos del principio de que todo fresco es mucho mejor para el paladar y para la salud. Si por casualidad nos falta algo en carta no te sientas triste, lo que tenemos disponible será lo más fresco para compartir en ese momento.**

De beber:

Limonada casera con hierbabuena Copa 3,00/ Jarra 8,50
Limonada casera con pimienta rosa y albahaca Copa 3,50/ Jarra 9,50
Té rojo con frutos del bosque frío Copa 3,00/ Jarra 8,50
Tinto de verano casero Copa 3,00/ Jarra 9,50
Sangría casera Copa 3,50/ Jarra 10,50
Agua sin gas Solán de Cabras 500ml 2,50
Agua con gas Fuente Liviana 33cl 1,50

Zumos hechos al momento con frutas frescas

Una fruta 4,00

Mix de frutas 5,00

Zumos especiales 6,00

Batidos hechos con leche vegetal 5,50

Luna: Plátano, frutos rojos, polvo de remolacha y jengibre

Verde: Plátano, espinacas, semillas de cáñamo y tahine

Tierra: Plátano, copos de avena y cacao 100%

+ Spirulina, Semillas de lino, Cúrcuma o Semillas de Cáñamo 1,00

CERVEZAS

Lluna De Blat (artesana hecha con malta de trigo, blond ale, ecológica, 33cl.) 4,20

Lluna Bruna (artesana hecha con malta tostada y caramelizada, brown ale, ecológica, 33cl.) 4,20

La Virgen (artesana, Madrid larger, 33cl.) 3,50

Ámbar (lager sin glúten, 33cl) 3,00

Mahou (clásica o sin alcohol, 20cl.) 1,70

VINOS

Protocolo (tempranillo, Cuenca, ecológico)

Copa 2,50/ Botella 13,00

Honoro Vera (monastrell, Jumilla, ecológico)

Copa 3,00/ Botella 16,00

Organic & Orgasmic (tinto o blanco. ecológico, natural, biodinámico)

Copa 2,50

Copaboca (verdejo de Rueda)

Copa 2,50/ Botella 12,00

CAFÉS

Solo, cortado, macchiato o americano 1,60

Café con leche 2,00

Cappuccino 2,20

Frappé 3,00

Leche dorada (cúrcuma, jengibre y cardamomo) 3,50

Leche con cacao 2,80

Matcha con leche 3,50

*Bebidas/leches vegetales ecológicas: arroz, avena o soja.