

Eat better Be happier Live longer



FLAX & KALE es un Restaurante Healthy Flexitariano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es plant-based y el restante 20% son recetas que incluyen pescado azul. Pocas dudas existen hoy en día respecto a la correlación entre una alimentación sana y un estado de salud libre de enfermedad. Queremos alimentarte mejor para que tú seas más feliz y logres vivir más años con una salud de hierro.

¡Bienvenidos al fascinante mundo de la alimentación Sabrosa + Sana + Sostenible!

RF | **PB**
GF | **OF**

RAW FOOD
Las enzimas y las vitaminas son sensibles a una temperatura superior a los 48°C, muriendo por encima de los 54°C. Es por ello que todos los platos marcados con **RF** son crudos o han sido cocinados a una temperatura inferior a los 48°C, para mantener intactas todas sus propiedades nutricionales.

RF | **PB**
GF | **OF**

PLANT-BASED
Todos los platos marcados con **PB** están elaborados únicamente con ingredientes de origen vegetal. Las plantas, vegetales, frutas, frutos secos y semillas, en estado natural, son los alimentos con una mayor concentración de vitaminas, nutrientes y enzimas que existen en la naturaleza.

RF | **PB**
GF | **OF**

GLUTEN-FREE
Todos los platos libres de gluten están marcados con **GF**. Esto significa que son platos sin harina alguna, o bien que han sido elaborados con otro tipo de harinas que no contienen gluten (quinoa, coco, almendras, trigo sarraceno...).

RF | **PB**
GF | **OF**

OILY FISH
Los platos marcados con **OF** contienen pescado azul. Este pescado con elevadas cantidades de ácidos grasos esenciales del tipo omega 3, y sus beneficios nutricionales han sido ampliamente demostrados. Nuestro salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.



Todas las opciones vegetales, como 'pollo' F&K o 'carne' F&K, son creaciones de nuestro equipo de I+D+i con proteína de soja y guisante, elaboradas en nuestro obrador. Aportan una cantidad de proteínas comparable a la carne animal, pero con emisiones de CO₂ y huella hídrica mucho menores.

FLAX & KALE

*No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada.

Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor revise los alérgenos al final de la carta y notifique al personal.

Para Picar & Entrantes



KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 4,50€

kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma



SANDÍA A LA PARRILLA | 6,50€

sandía a la parrilla + queso de cabra + mizuna* + almendras marcona + salsa *sweet mint*



SALMON SASHIMI TOAST | 9,50€

pan de espelta 5 cereales** + crema de guisantes + sashimi de salmón salvaje de Alaska + menta + ralladura de piel de limón | ***pan casero gluten-free (+ 1,45€)*



FUNGI COCONUT TOAST | 8,50€

pan de espelta 5 cereales** + mezcla de fungi de temporada + vino blanco + crema de coco + tomillo + trufa negra | ***pan casero gluten-free (+ 1,45€)*



MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€

mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + sésamo blanco + cebollino + salsa tártara casera



CRUNCHY TUNA TACO | 5,50€

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado* + dados de atún *yellowfin* marinados + col blanca + cilantro + cebolleta china + salsa rosa casera picante + aguacate + semillas de sésamo | 🌿



CRUNCHY SALMON TACO | 5,50€

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado* con remolacha + dados de salmón salvaje de Alaska marinados + aguacate + alga nori + lechuga romana + salsa tártara de jalapeños | 🌿



CRUNCHY CORVINA TACO | 5,50€

taco crujiente de harina de maíz morado nixtamalizado* + dados de corvina marinados en aguachile de fruta de la pasión + maíz tostado + cilantro + mayonesa de chipotle y naranjilla | 🌿

NEW

🌿 CHEF'S NOTES

- *mizuna*: brote verde de sabor refrescante que recuerda a la mostaza, algo picante y con un toque dulce.
- *maíz nixtamalizado*: maíz cocido con una solución alcalina. Los cambios químicos durante el proceso aumentan la disponibilidad de aminoácidos, de fósforo y calcio, y de fibra.

Para Compartir

RF | PB
GF | OF

HUMMUSÍSSIMO | 14,95€

hummus cremoso + salsa de yogur *plant-based* + 'albóndigas' F&K *plant-based* + encurtidos + ensalada tibia de frutos secos y uvas + tomate semiseco + tahín blanco + *za'atar* + pan casero estilo pita

RF | PB
GF | OF

SURTIDO DE CRUNCHY TACOS | 15,50€

1 ud. *crunchy* taco de atún + 1 ud. *crunchy* taco de salmón + 1 ud. *crunchy* taco de corvina | 🌿

RF | PB
GF | OF

NACHOS SUPREMOS | 13,95€

nachos de maíz nixtamalizado* + guacamole + tomate + jalapeño + maíz dulce + 'carne picada' F&K *plant-based* + 'cheddar' *plant-based* fundido | 🌿

RF | PB
GF | OF

BRAISED BROCCOLI, MUHAMMARA & ZHUG SAUCE | 6,95€

brócoli especiado asado + salsa muhammara* + salsa *zbug** + granada

RF | PB
GF | OF

BERENJENAS ESTILO SZECHUAN | 7,95€

+ salsa *doubanjiang** + jengibre + cacahuetes braseados + cilantro + sésamo blanco | 🌿

Sopas & Cremas

RF | PB
GF | OF

KALE DREAM CREAM | 7,95€

puerro + cebolla + patata + kale + tomillo + kale chips

RF | PB
GF | OF

RAMEN YA-TERE | 14,95€

Disponible de noviembre a abril

caldo ramen + fideos de boniato + *plant-based* 'chashu'* (alga nori, *pulled jackfruit**) + calabaza asada + seta cardo + alga nori + alga goma wakame + rábano sandía + sésamo tostado

RF | PB
GF | OF

GAZPACHO AL TOQUE DE COMINO | 7,95€

Disponible de mayo a octubre

tomate + pepino + pimiento verde + ajo + cebolla + aceite de oliva + comino

🌿 CHEF'S NOTES

- *maíz nixtamalizado*: maíz cocido con una solución alcalina. Los cambios químicos durante el proceso aumentan la disponibilidad de aminoácidos, de fósforo y calcio, y de fibra.
- *muhammara*: salsa siria de pimientos rojos asados, nueces, aceite de oliva y especias, con sabor ahumado y ligeramente picante.
- *salsa zbug*: una salsa picante y aromática originaria de Yemen, hecha principalmente con cilantro, chiles, ajo, comino y otras especias.
- *doubanjiang*: pasta fermentada de frijol de soja y chiles, es un condimento popular en la cocina china por su sabor salado, umami y ligeramente picante.
- *chashu*: tiras de cerdo asado o estofado, comúnmente utilizadas como ingrediente en la cocina japonesa, especialmente en platos de ramen.
- *jackfruit*: la fruta más grande del mundo que imita a la perfección la carne deshilachada.

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish 🌿 Picante 10% IVA incluido

Ensaladas



TERESA'S FAVORITE KALE SALAD | 11,95€

kale + tomates cherry + aguacate + brotes y germinados variados + alga nori + mango + rábanos + vinagreta de chipotle + mezclum + gomasio de lino | 🌿



KALE CAESAR SALAD | 13,50€

kale + lechuga romana + 'queso' parmesano y semicurado *plant-based* + 'pollo' F&K *plant-based* + picatostes + salsa César *plant-based*



YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

atún *yellowfin* + salmón salvaje de Alaska + arroz negro + quinoa blanca + aguacate + alga goma wakame + apio fermentado + *kelp** *noodles* + edamame + brotes verdes + salsa *miso-ginger*



ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 12,95€

remolacha y zanahorias asadas y especiadas + cebolla morada a la plancha + aguacate + uvas asadas + queso de cabra + rúcula + vinagreta de mostaza y miel



ALASKAN SALMON BIBIMBAP* | 15,95€

dados de salmón salvaje de Alaska + arroz negro + arroz inflado crujiente + col china + lechuga romana + pera + granada + cebolleta china + alga goma wakame + daikon encurtido + *furikake** + mayonesa de *gochujang** | 🌿



LEMON CHILI PARMESAN MINCED KALE SALAD | 11,95€

kale + col china + alga goma wakame + queso Grana Padano + portobellos salteados + nueces pecanas + shimejis salteados + aliño *lemon chili parmesan*



FALAFEL HARISSA SALAD | 12,95€

homemade Lebanese falafel + paté de calabaza ahumada + salsa de yogur *plant-based* + bulgur + espelta + espinacas + mayonesa de harissa + sésamo

❁ CHEF'S NOTES

- *kelp*: alga marina rica en yodo, vitaminas y minerales, utilizada en la cocina asiática por su sabor umami y propiedades nutritivas.
- *bibimbap*: en coreano significa literalmente "arroz" (bap) "mezclado" (bibim).
- *furikake*: mezcla de condimentos japoneses que se espolvorea sobre el arroz. puede contener ingredientes como alga nori, semillas de sésamo, pescado seco, sal y azúcar.
- *gochujang* (o *pastas de chile rojo*): es un condimento fermentado, dulce y picante popular de la cocina coreana.

Pasta Artesana



SUPERTAGLIATELLE | 16,50€

supertagliatelle con espirulina* + salmón salvaje de Alaska + pesto de kale + queso parmesano



PAD THAI DE 'POLLO' | 14,50€

tallarines de arroz + shiitake + zanahoria + 'pollo' F&K *plant-based* + germinados de soja + cacahuets tostados + daikon encurtido + salsa Pad Thai casera + cebolleta china + lima + cilantro



YAKITUNA | 15,50€

fideos caseros + verduras al wok + tataki de atún *yellowfin* + salsa yakisoba + *katsuobushi** + cilantro + jengibre encurtido

Especialidades de Teresa



LA PESCA DEL SALMÓN DE ALASKA | 19,95€

salmón salvaje de Alaska horneado a baja temperatura + ensalada de quinoa + salsa de cítricos y hierbas del campo de Algerri



TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,95€

pan brioche integral de espelta*** con carbón activado* + hamburguesa casera de atún con cebollino, jengibre y mayonesa de wasabi + zanahorias asadas con salsa de yogur *plant-based* | ** *pan casero gluten-free* (+ 1,45€)



SALMON MINI BURGERS | 16,95€ | 3 UNIDADES

pan brioche integral de espelta*** con zumo de remolacha *cold-pressed* + mayonesa de mostaza antigua *plant-based* + hamburguesas caseras de salmón salvaje de Alaska + boniatos asados con salsa de yogur *plant-based* | ** *pan casero gluten-free* (+ 1,45€)



PLANT-BASED TRUFFLE MAYO BURGER | 15,95€

pan brioche integral de espelta*** con carbón activado* + hamburguesa F&K *plant-based* + mayonesa trufada + champiñones salteados + cebolla asada + 'cheddar' *plant-based* + boniatos asados con salsa de yogur *plant-based* | ** *pan casero gluten-free* (+ 1,45 €)



MALAI KOFTA FISHBALLS TIKKA MASSALA | 14,95€

albóndigas de pescado *malai kofta** + arroz basmati al toque de comino + salsa tikka massala + sésamo tostado + salsa *zbug** + cilantro

❁ CHEF'S NOTES

- *espirulina*: alga en forma de espiral muy rica en proteínas, nutrientes, vitaminas y minerales.
- *katsuobushi*: escamas finas y secas de bonito fermentado y ahumado, ampliamente utilizadas en la cocina japonesa para dar sabor a caldos, sopas y platos principales.
- *carbón activado*: es el resultado de un doble proceso de carbonización y activación aplicado a materia vegetal. Sus microporos absorben y luego expulsan de nuestro organismo todas las sustancias dañinas.
- *malai kofta*: plato de la cocina india que consiste en albóndigas de queso cottage y verduras.
- *salsa zbug*: una salsa picante y aromática originaria de Yemen, hecha principalmente con cilantro, chiles, ajo, comino y otras especias.

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish 🌶 Picante 10% IVA incluido

Especialidades de Teresa

YELLOWFIN TUNA BIBIMBAP | 15,95€
RF | PB
GF | OF
*bulgogi** de atún *yellowfin* + huevo azul ecológico* poché + arroz integral + pepino marinado + col lombarda + alga goma wakame + shiitake salteado + *furikake** + tirabeques + salsa *gochujang** | 🌶️

TACOS AL PASTOR | 17,95€ | 6 UNIDADES
RF | PB
GF | OF
tacos de maíz** nixtamalizado* + *jackfruit** 'pulled pork' + guacamole + cilantro + piña + pico de gallo + 'sour cream' de anacardos y chipotle | **añade un taco extra (+0,50€)

RAW VEGAN LASAGNA | 14,95€
RF | PB
GF | OF
calabacín + salsa de tomate fresco y tomate seco + bayas de Goji + 'queso' de anacardos y macadamia + salsa pesto + pico de gallo

PLANT-BASED BBQ RIBS | 15,95€
RF | PB
GF | OF
F&K *plant-based BBQ 'ribs'* + salsa BBQ de jengibre + berenjenas estilo Szechuan | 🌶️

BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€
RF | PB
GF | OF
*jackfruit** + calabaza + setas + salsa de curry de cúrcuma + cacahuets + cilantro + arroz basmati integral | 🌶️

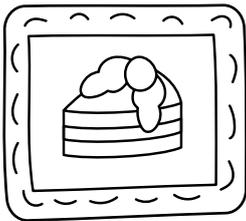
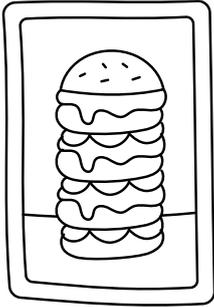
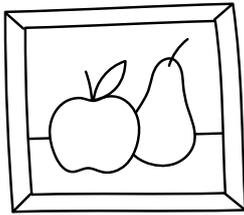
ARROZ MELOSO DE ESPIRULINA, SALICORNIA Y SALMON | 17,95€
RF | PB
GF | OF
salmón salvaje de Alaska + arroz integral + caldo de pescado azul + pasta de espirulina* fresca + *garum** de anchoas + salicornia

LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA | 16,95€
RF | PB
GF | OF
risotto de arroz de konjac* y *huitlacoche** + atún *yellowfin* + salsa teriyaki + sésamo negro y blanco + kale + emulsión de pimiento amarillo

KOREAN FISH WRAPS & TAMARIND BBQ SAUCE | 14,95€
RF | PB
GF | OF
pescado marinado y glaseado asado con salsa BBQ casera de tamarindo + *lemongrass* + coco tostado + cogollos de Tudela + cilantro + menta + lima

❖ CHEF'S NOTES

- *bulgogi*: significa 'carne de fuego', donde 'bul' es fuego y 'gogi' carne.
- *huevo azul ecológico*: de gallinas de origen chileno, tienen la yema más grande y de color amarillo intenso.
- *furikake*: mezcla de condimentos japoneses que se espolvorea sobre el arroz.
- *gochujang* (o *pasta de chile rojo*): es un condimento fermentado, dulce y picante popular de la cocina coreana.
- *maíz nixtamalizado*: maíz cocido con una solución alcalina. Los cambios químicos durante el proceso aumentan la disponibilidad de aminoácidos, de fósforo y calcio, y de fibra.
- *jackfruit*: la fruta más grande del mundo que imita a la perfección la carne deshilachada.
- *espirulina*: alga en forma de espiral muy rica en proteínas, nutrientes, vitaminas y minerales.
- *garum*: salsa fermentada de pescado utilizada en la antigua Roma como condimento y potenciador del sabor en diversos platos. Aporta una notable cantidad de proteínas y ácidos grasos omega-3.
- *konjac*: alternativa al arroz (o pasta) alto en fibra y bajo en calorías y hidratos de carbono.
- *huitlacoche*: hongos que crecen en el maíz, utilizados en la cocina mexicana. Son una buena fuente de proteínas, fibra, vitaminas del complejo B, hierro y zinc.



Kids

RF | PB
GF | OF

SUPERKIDS | 9,95€

pan integral de espelta** + hamburguesa F&K *plant-based* + ketchup ecológico + boniatos asados |
** pan casero *gluten-free* (+ 1,45€)

RF | PB
GF | OF

JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€

spaghetti de arroz + salsa casera de tomate +
'albóndigas' F&K *plant-based*

RF | PB
GF | OF

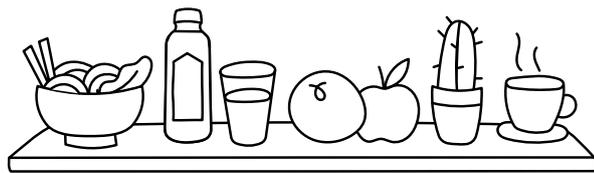
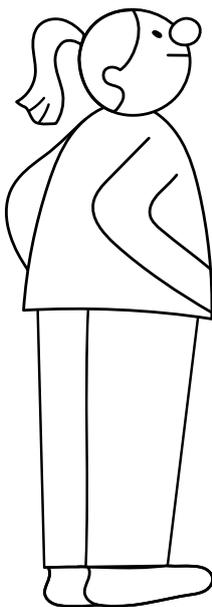
FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

salmón salvaje de Alaska + quinoa con verduras al
wok + hojas verdes

RF | PB
GF | OF

NINJA NUGGETS | 7,95€ | 6 UNIDADES

nuggets de 'pollo' F&K *plant-based* al horno +
ketchup ecológico



RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picante

10% IVA incluido

Postres

TWO TEXTURES CHOCO CAKE | 6,95€
brownie + mousse de chocolate + helado de avellanas

COOKIES & PASSION FRUIT CAKE | 6,95€
base de cookies + muselina de maracuyá y anacardos + *gelée* de maracuyá + *nibs* de cacao + 'mascarpone' de té matcha

LEMON PIE | 6,95€
tartaleta de avena y almendras + crema de limón y yuzu + nata de coco y lino

TARTA DE 'QUESO' | 6,95€
tarta de 'queso' *plant-based* + *coulis* de frutos del bosque

CARROT CAKE | 6,95€
pastel de zanahoria y nueces + 'mascarpone' de anacardos

HEALTHY THAI TORRIJA | 6,95€
torrija de brioche + leche de coco merengada con especias tailandesas + azúcar de coco + crema de amazake* de temporada + helado de mango y anacardos + sésamo garrapiñado

CHOCOLATE & HAZELNUT MOUSSE CAKE | 6,95€
mousse de chocolate y avellanas + cacao en polvo + frutos rojos

Helados

TOASTED HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€
helado de avellanas *plant-based* + plátano y arándanos + Ginger Turmeric Doughnut + *topping* de *nibs* de cacao y avellanas

SUNDAE DE VAINILLA | 5,95€
helado de vainilla *plant-based* + *coulis* de frutos rojos + fresas

SUNDAE DE CHOCOLATE | 5,95€
helado de chocolate *plant-based* + *frosting* de coco + avellana tostada

SUNDAE DE MANGO & ANACARDOS | 5,95€
helado de mango y anacardos *plant-based* + *frosting* de coco + coco rallado

❁ CHEF'S NOTES

- *amazake*: bebida japonesa dulce y fermentada, hecha principalmente de arroz. Es una fuente natural de energía, baja en grasas y rica en carbohidratos, vitaminas del grupo B y enzimas digestivas.

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish 🌶 Picante 10% IVA incluido

Healthy Indulgences

RF | PB
GF | OF

MOSKITO | 3,50€

harina de trigo sarraceno + 'mascarpone' de anacardos + cobertura de chocolate

RF | PB
GF | OF

COCO CHOCO CHIA | 3,50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate

RF | PB
GF | OF

PINK LADY | 3,50€

harina de trigo sarraceno + crema de anacardos y limón + remolacha + chocolate blanco

RF | PB
GF | OF

ENERGY SPICY BAR | 2,50€

almendras + nueces + cacao + cayena + pistachos + bayas de Goji + chía + sésamo

RF | PB
GF | OF

SUPERFOOD PROTEIN BALLS | 2,00€ / UNIDAD

RASPBERRY & RICE PROTEIN BALL: nueces de macadamia + frambuesa liofilizada + proteína de arroz + anacardos + dátiles + almendras

MATCHA & PEA PROTEIN BALL: té matcha + pistachos + proteína de guisante + anacardos + dátiles + almendras

ORANGE & HEMP PROTEIN BALL: naranja + cacao + nueces + proteína de cáñamo + anacardos + dátiles + almendras

RF | PB
GF | OF

HOMEMADE MUFFINS | 3,50€ / UNIDAD

VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN: trigo sarraceno + pera caramelizada + chocolate

QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN: quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos

MATCHA MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + *nibs* de cacao

MISO-GINGER MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + leche de coco + jengibre + miso

CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja

RF | PB
GF | OF

VEGAN COOKIE | 3,50€

cookie casera con chips de chocolate y nueces

RF | PB
GF | OF

MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 3,50€

doughnut de harina de almendras (no frito) + harina de coco + anacardos + miel + glaseado de sirope de arce

RF | PB
GF | OF

GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 3,50€

doughnut de harina de almendras (no frito) + harina de trigo sarraceno + nueces + jengibre + anacardos + cúrcuma + chocolate *plant-based*

RF | PB
GF | OF

CINNAMON MACA ROLL | 3,50€

harina de trigo sarraceno + almendras + canela + maca