



**FLax+Kale**

Esmorzar / Desayuno / Breakfast

[WWW.FLAXANDKALE.COM](http://WWW.FLAXANDKALE.COM)

# Eat better Be happier Live longer



FLAX+KALE és un restaurant healthy flexitarià. Tots els plats estan dissenyats pensant no només en el mer plaer gastronòmic, sinó també en el valor nutricional. Un 80% de la nostra oferta és plant-based i el 20% restant són receptes que inclouen peix blau. Pocs dubtes hi ha avui dia respecte a la correlació entre una alimentació sana i un estat de salut lliure de malaltia. Volem alimentar-te millor perquè tu siguis més feliç i aconsegueixis viure més anys amb una salut de ferro, benvinguts al fascinant món de l'alimentació saborosa + sana + sostenible!

## PLANT-BASED

Tots els plats marcats amb PLANT-BASED estan elaborats únicament amb ingredients vegetals. Les plantes, vegetals, fruites, fruita seca i llavors, en estat natural, són els aliments amb una major concentració de vitamines, nutrients i enzims que existeixen a la natura.

## OILY FISH

Els plats marcats amb OILY FISH contenen peix blau. Aquest peix amb elevades quantitats d'àcids grassos essencials del tipus omega-3, i els beneficis nutricionals han estat àmpliament demostrats. El nostre salmó salvatge d'Alaska i tonyina yellowfin s'obté de pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

## PROTEINA F+K

Totes les PROTEÏNES F+K plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

## GLUTEN-FREE

Tots els plats lliures de gluten estan marcats amb GLUTEN-FREE. Això significa que són plats sense cap farina, o bé que han estat elaborats amb un altre tipus de farines que no contenen gluten (quinoa, coco, ametlles, blat sarraí...).

## RAW FOOD

Els enzims i les vitamines són sensibles a una temperatura superior als 48 ° C, morint per sobre dels 54 ° C. És per això que tots els plats marcats amb RAW FOOD són crus o han estat cuinats a una temperatura inferior als 48°C, per mantenir intactes totes les propietats nutricionals.

## JOSPER

Tots els plats marcats amb JOSPER estan cuinats en un híbrid entre graella i forn que cuina els aliments amb carbó vegetal aportant un sabor, aroma i sucositat inconfusibles.

No podem garantir la manca de contaminació creuada. Si ets al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau notifiqueu-ho el més aviat possible.

# Esmorzar

## Salats

### \*classic avocado toast 3,95€

pa de motlle amb llavors + alvocat + caiena + xia + brots germinats.

PLANT-BASED

### torrada de pa amb tomàquet de Teresa Carles 2,95€

pa d'espelta integral amb llavors + tomàquet + oli d'oliva extra verge.

PLANT-BASED

### torrada d'alvocat + hummus + ou poché 7,50€

+ tahini + herbes fresques + festucs + salsa zhug.

### torrada scandal scramble 6,95€

pa d'espelta integral amb llavors + els nostres ous remenats amb verdures, bolets i formatge feta.

### bikini suprem 5,00€

+ bolets + crema de formatge de cabra a les fines herbes.

### mig bikini suprem 2,50€

+ bolets + crema de formatge de cabra a les fines herbes.

### shakshouka 5,95€

salsa de tomàquet estil libanès + espinacs + ou ecològic + albergínia + ceba tendra xinesa + coriandre + salsa zhug iemenita + pa

\*pa casolà gluten-free +1,45€

### croissant remenat 6,95€

croissant integral d'espelta + ou remenat + tomàquet + alfàbrega + alls tendres + ceba tendra xinesa.

### croissant 2,50€

croissant integral d'espelta.

PLANT-BASED

\*margarina +0,50€

\*coulis de fruits vermellos +0,50€

\*xarop d'atzavara +0,50€

### puça de tonyina 4,95€

+ maionesa trufada + tomàquets secs + alfàbrega + ravanet + micro mesclum.

no podem garantir l'absència de contaminació creuada als plats GLUTEN-FREE.

## Dolços

### torrada de mantega de cacauet 4,95€

pa d'espelta integral amb llavors + plàtan + maduixes + sèsam garapinyat + llavors de carbassa.

PLANT-BASED

### amanida de fruita fresca de temporada 4,95€

mix variat de fruites de temporada + amaniment de xia + coco torrat + suc de taronja.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

### parfait bowl de iogurt de coco casolà 5,95€

+ granola casolana + xarop d'auró + fruites del bosc.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

### xoco chia pot 4,50€

plàtan + maduixes + kiwi +sèsam torrat + crema d'amazake de castanya + nibs de cacau.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

### açaí bowl 8,95€

smoothie: plàtan + maduixes + beguda vegetal casolana d'anacards + xarop d'atzavara + toppings: nabius + fruita de temporada+ crumble style granola + canyamons + baies de goji.

\*extra de mantega de cacauet 0,50€

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

suplement terrassa +10%

## POSTRES

# Healthy indulgences

### **moskito 3,50€**

farina de fajol + mascarpone d'anacards + cobertura de xocolata.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### **coco choco chia 3,50€**

crema de coco i xia + ametlles + xocolata raw.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### **pink lady 3,50€**

farina de fajol + crema d'anacards i llimona + remolatxa + xocolata blanca plant-based.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### **energy spicy bar 2,50€**

ametlles + nous + cacau raw + caiena + festucs + baies de Goji + xia + sèsam.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### **vegan cookie 3,50€**

cookie casolana vegana amb xips de xocolata raw i nous.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### **maple-glazed doughnut 3,50€**

doughnut de farina d'ametlles (no fregit) + farina de coco + anacards + mel + glacejat de xarop d'auró.

(GLUTEN-FREE)

### **cinnamon maca roll 3,50€**

farina de fajol + ametlles + canyella + maca + mascarpone plant-based.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### **ginger-turmeric doughnut 3,50€**

doughnut de farina d'ametlles (no fregit) + farina de fajol + nous + gingebre + anacards + cúrcuma + xocolata plant-based.

(GLUTEN-FREE)

## Housemade muffins

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### **vegan pear-chocolate muffin 3,50€**

fajol + pera caramel·litzada + xocolata.

### **quinoa-blueberry muffin 3,50€**

quinoa i fajol + crema d'avellanes + nabius.

### **matcha muffin 3,50€**

fajol i arròs integral + crema d'ametlles + te matcha + nibs de cacau.

### **miso-ginger muffin 3,50€**

fajol i arròs integral + crema d'ametlles + llet de coco+ gingebre + miso.

### **chocolate & orange muffin 3,50€**

fajol i arròs integral + crema d'avellanes+ plàtan + cacau + taronja.

## Superfood protein balls

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### **raspberry & rice protein ball 2€**

nous de macadàmia + gerd liofilitzat + proteïna d'arròs + anacards + dàtils + ametlles.

### **matcha & pea protein ball 2€**

te matcha + festucs + proteïna de pèsol + anacards + dàtils + ametlles.

### **orange & hemp protein ball 2€**

taronja + cacau raw + nous + proteïna de càrem + anacards + dàtils + ametlles.

**BEGUDES**

# Specialty coffee

**espresso 1,90€****americà 1,90€****tallat 2,10€****cafè amb llet / cappuccino 2,40€****latte 2,60€****flat white 2,60€****iced latte 2,60€**

Pregunta al nostre staff pel nostres  
opcions de begudes vegetals.

Flax & Kale confia en La Marzocco i en  
Right Side Coffee pel seu know-how i  
professionalitat en la matèria.

Tot els nostres cafès son 100% naturals,  
de temporada i d'especialitat.

\*extra shot de cafè + 1,00€

# Tea world

**matcha latte 3,50€****iced matcha latte 3,95€****chai tea latte 3,50€****iced chai tea latte 3,95€****chai negre 2,60€****verd (sencha) 2,60€****vermell (pu erh) 2,60€****negre (earl grey) 2,60€****rooibos 2,60€****masai masala rooibos 2,60€****infusió digestiva 2,60€**

Confiem en Teterum pels seus tes  
ecològics i sostenibles.

## BEGUDES

# Sucs cold-pressed

### green love 4,95€

poma + espinacs + cogombre + llimona + julivert + kiwi + gingebre.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### green slim fit 4,95€

poma + espinacs + fonoll + ruca + api + julivert + gingebre + kiwi + llimona.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### green medicine 4,95€

pera + raïm + cogambre + espinacs + kale + julivert + kiwi + llimona.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### betacaroteno 4,95€

pastanaga + poma + aigua de coco + llimona.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### forever young 4,95€

pastanaga + poma + raïm + pinya + taronja.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### passion grapefruit 4,95€

mandarina + poma + pomelo + maduixa + maracujà + gingebre.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### bloody tere 4,95€

tomàquet + llimona + gingebre + tabasco.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### my sweet horny 4,95€

pinya + poma + maracujà + àloe vera + maca.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### virus killer 4,95€

pera + infusió d'herbes (farigola, marialluïsa, te de roca) + llimona + mel + gingebre.

(GLUTEN-FREE)

### blue diamond 4,95€

poma + pinya + pera + raïm + gingebre + llimona + espirulina.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### the vegan vampire 4,95€

pastanaga + poma + remolatxa + pinya + taronja + gingebre + llimona.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### detox 4,95€

pastanaga + enciam + cogambre + remolatxa + tomàquet + fonoll + espinacs + api + kale.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### digestive elixir 4,95€

aigua osmotitzada + llima + nabius + xarop d'auró + carbó activat.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### energy boost 4,95€

aigua osmotitzada + cogambre + mel + llimona + aigua de tarongina.

(GLUTEN-FREE)

# Smoothies

### antiox 4,95€

taronja + kiwi + maduixa.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### berlin 4,95€

taronja + mango + maduixa + nabius + remolatxa + carbó activat.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### molokai 4,95€

poma + mango + plàtan + aigua de coco + espinacs + kale + mantega d'ametlles + alfàbrega + menta.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

# Wellness elixirs

### coco jove sencer 5,95€

demana al nostre staff que te l'obri!

### suc de taronja 4,50€

no podem garantir l'absència de contaminació creuada als plats GLUTEN-FREE.

### ginger shot 3,50€

100% suc cold-pressed de gingebre.

### limonada granizada housemade 4,50€

suc de llimona + xarop d'atzavara + aigua osmotitzada.

suplement terrassa +10%

**FLAX+KALE**