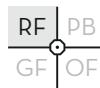


Eat better Be happier Live longer

ESP

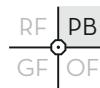
FLAX & KALE es un Restaurante Healthy Flexitariano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es plant-based y el restante 20% son recetas que incluyen pescado azul. Pocas dudas existen hoy en día respecto 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!



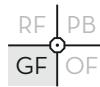
RAW FOOD

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.



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.



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...).



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

RF PB
GF OF KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 4,50€

kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma

RF PB
GF OF SANDÍA A LA PARRILLA | 6,50€

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

RF PB
GF OF MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€

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

RF PB
GF OF 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 |

RF PB
GF OF 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 |

RF PB
GF OF CRUNCHY CORVINA TACO | 5,50€

NEW

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 |

* 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

BERENJENAS ESTILO SZECHUAN | 7,95€

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

Sopas & Cremas

RF | PB
GF | OF

KALE DREAM CREAM | 7,95€

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

Disponible de noviembre a abril

RF | PB
GF | OF

RAMEN YA-TERE | 14,95€

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.
- *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.

Ensaladas

RF | PB
GF | OF

KALE CAESAR SALAD | 13,50€

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

RF | PB
GF | OF

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*

RF | PB
GF | OF

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 + *furiwake** + mayonesa de *gochujang** | 

RF | PB
GF | OF

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*

RF | PB
GF | OF

FALAFEL HARISSA SALAD | 12,95€

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

Pasta Artesana

RF | PB
GF | OF

PAD THAI DE ‘POLLO’ | 14,50€

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

RF | PB
GF | OF

YAKITUNA | 15,50€

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

* 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).
- *furiwake*: 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 pasta de chile rojo*): es un condimento fermentado, dulce y picante popular de la cocina coreana.
- *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.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picante

10% IVA incluido

Especialidades de Teresa

RF | PB
GF | OF

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

RF | PB
GF | OF

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€)

RF | PB
GF | OF

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€)

RF | PB
GF | OF

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€)

RF | PB
GF | OF

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

RF | PB
GF | OF

YELLOWFIN TUNA BIBIMBAP | 15,95€

*bulgogi** de atún *yellowfin* + huevo azul ecológico* poché + arroz integral + pepino marinado + col lombarda + alga goma wakame + shiitake salteado + *furikake** + tirabeques + salsa *gochujang** | ⚡

RF | PB
GF | OF

TACOS AL PASTOR | 17,95€ | 6 UNIDADES

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€)

RF | PB
GF | OF

PLANT-BASED BBQ RIBS | 15,95€

F&K *plant-based BBQ ribs* + salsa BBQ de jengibre + berenjenas estilo Szechuan | ⚡

RF | PB
GF | OF

RAW VEGAN LASAGNA | 14,95€

calabacín + salsa de tomate fresco y tomate seco + bayas de Goji + 'queso' de anacardos y macadamia + salsa pesto + pico de gallo

RF | PB
GF | OF

LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA | 16,95€

risotto de arroz de konjac* y *huitlacoche** + atún *yellowfin* + salsa teriyaki + sésamo negro y blanco + kale + emulsión de pimiento amarillo

✿ CHEF'S NOTES

- *bulgogi*: significa 'carne de fuego', donde 'bul' es fuego y 'gogi' carne.- *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.
- *huitlacoche*: hongos que crecen en el maíz, utilizados en la cocina mexicana.
- *gochujang* (*o pasta de chile rojo*): es un condimento fermentado, dulce y picante popular de la cocina coreana.
- *konjac*: alternativa al arroz (*o pasta*) alto en fibra y bajo en calorías y hidratos de carbono.

Savory Brunch Specialties

RF DB
GF OF

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

RF PB
GF OF

TOSTA DE AGUACATE, HUMMUS Y HUEVO POCHÉ** | 7,50€

+ tahini + hierbas frescas + pistachos + salsa *zbug**

RF PB
GF OF

FUNGI COCONUT TOAST** | 8,50€

pan de espelta 5 cereales + mezcla de fungi de temporada + vino blanco + crema de coco + tomillo + trufa negra

RF PB
GF OF

POKE AVO TOAST** | 7,95€

pan de molde integral + aguacate + pepino + salmón salvaje de Alaska marinado + cebolla cruda

** EXTRAS TOASTS

- pan casero *gluten-free* (+ 1,45€)
- huevo azul ecológico* revuelto (+ 1,95€)
- huevo azul ecológico* *poché* (+ 1,95€)

RF PB
GF OF

CLASSIC AVO TOAST** | 5,50€

pan de molde integral + aguacate + limón + cayena + lino + chía

** EXTRAS TOASTS

- pan casero *gluten-free* (+ 1,45€)
- huevo azul ecológico* revuelto (+ 1,95€)
- huevo azul ecológico* *poché* (+ 1,95€)
- salmón salvaje de Alaska marinado (+ 3€)

RF PB
GF OF

SCANDAL SCRAMBLE | 10,95€

huevos azules ecológicos* revueltos*** + setas variadas + espinacas + tomate + ajos tiernos + queso feta + zanahoria + pan*** integral de 6 cereales | ***sólo claras (+ 1,95€) ***pan casero *gluten-free* (+ 1,45€)

RF PB
GF OF

HEALTHY VEGGIE EGGS BENEDICT | 14,95€

homemade English muffin + setas salteadas + espinacas + huevos azules ecológicos* *poché* + salsa holandesa trufada *plant-based* + verduras de temporada asadas

RF PB
GF OF

HEALTHY EGGS ROYALE | 16,95€

homemade English muffin + salmón salvaje de Alaska marinado + huevos azules ecológicos* *poché* + salsa holandesa al curry *plant-based* + verduras de temporada asadas

NEW

RF PB
GF OF

BBQ 'PULLED PORK' ROLL | 8,95€

brioche integral de espelta + BBQ 'pulled pork' *jackfruit** + chips de boniato + chucrut de col lombarda + cacahuetes + mayonesa *chilli jam* + cilantro | 🌶

RF PB
GF OF

SHAKSHOUKA | 13,95€

salsa de tomate estilo libanés + espinacas + huevos ecológicos azules* + berenjena + cebollota china + cilantro + salsa *zbug** + pan*** de 5 cereales | ***pan casero *gluten-free* (+ 1,45€)

RF PB
GF OF

BAO BAB BENEDICTS | 13,50€

healthy bao + BBQ 'pulled pork' *jackfruit** + huevos azules ecológicos* *poché* + cacahuetes + salsa holandesa de baobab *plant-based* + mermelada de chili | 🌶

Sweet Brunch Specialties

RF | PB
GF | OF

CHOCO PANCAKES | 9,95€

+ salsa de 'Nutella' casera *plant-based* + salsa de caramelo salado de almendras + frutos del bosque

RF | PB
GF | OF

CHOCO CHIA POT | 4,50€

plátano + fresas + kiwi + sésamo tostado + crema de amazake* de castaña + *nibs* de cacao

RF | PB
GF | OF

TOSTA DE PEANUT BUTTER | 4,95€

pan de espelta integral con semillas + plátano + fresas + sésamo garrapiñado + semillas de calabaza

RF | PB
GF | OF

AÇAI BOWL | 8,95€

SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plátano + fresas + bebida casera de anacardos + sirope de agave | TOPPINGS: arándanos + frutas de temporada + *Crumble Style Granola* + cañamones + bayas de Goji | **extra de mantequilla de cacahuete (+0,50€)

RF | PB
GF | OF

ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 5,95€

yogur casero de bebida de coco + granola casera + frutas de temporada + frutos del bosque

* CHEF'S NOTES

- *huevo azul ecológico*: de gallinas de origen chileno, tienen la yema más grande y de color amarillo intenso.
- *salsa zhug*: una salsa picante y aromática originaria de Yemen, hecha principalmente con cilantro, chiles, ajo, comino y otras especias.
- *jackfruit*: la fruta más grande del mundo que imita a la perfección la carne deshilachada.
- *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

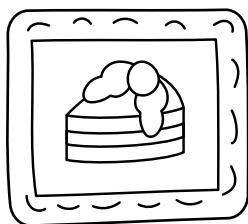
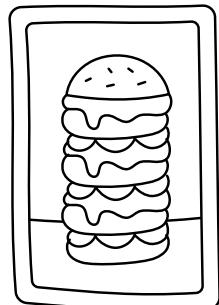
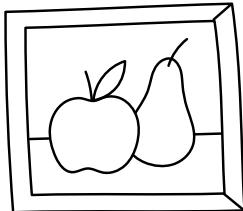
PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

PF Picante

10% IVA incluido



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

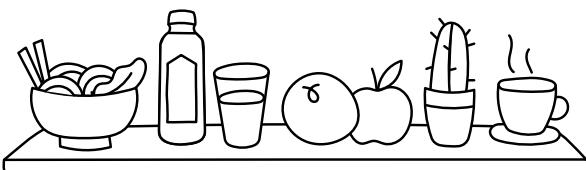
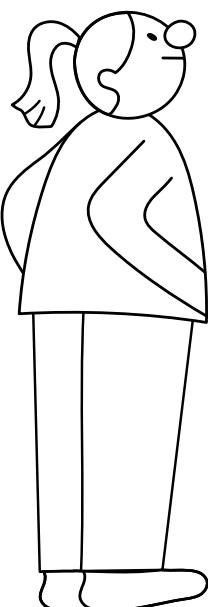
FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

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

RF | PB
GF | OF

TWO TEXTURES CHOCO CAKE | 6,95€

brownie + mousse de chocolate + helado de avellanas

RF | PB
GF | OF

COOKIES & PASSION FRUIT CAKE | 6,95€

base de cookies + muselina de maracuyá y anacardos + *gelée* de maracuyá + *nibs* de cacao + 'mascarpone' de té matcha

RF | PB
GF | OF

LEMON PIE | 6,95€

tartaleta de avena y almendras + crema de limón y yuzu + nata de coco y lino

RF | PB
GF | OF

TARTA DE 'QUESO' | 6,95€

tarta de 'queso' *plant-based* + *coulis* de frutos del bosque

RF | PB
GF | OF

CARROT CAKE | 6,95€

pastel de zanahoria y nueces + 'mascarpone' de anacardos

RF | PB
GF | OF

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

RF | PB
GF | OF

CHOCOLATE & HAZELNUT MOUSSE CAKE | 6,95€

mousse de chocolate y avellanas + cacao en polvo + frutos rojos

Helados

RF | PB
GF | OF

TOASTED HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€

helado de avellanas *plant-based* + plátano y arándanos + Ginger Turmeric Doughnut + *topping* de *nibs* de cacao y avellanas

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE VAINILLA | 5,95€

helado de vainilla *plant-based* + *coulis* de frutos rojos + fresas

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE CHOCOLATE | 5,95€

helado de chocolate *plant-based* + *frosting* de coco + avellana tostada

RF | PB
GF | OF

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.

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 *plant-based*

RF | PB
GF | OF

ENERGY SPICY BAR | 2,50€

almendras + nueces + cacao + canela + 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