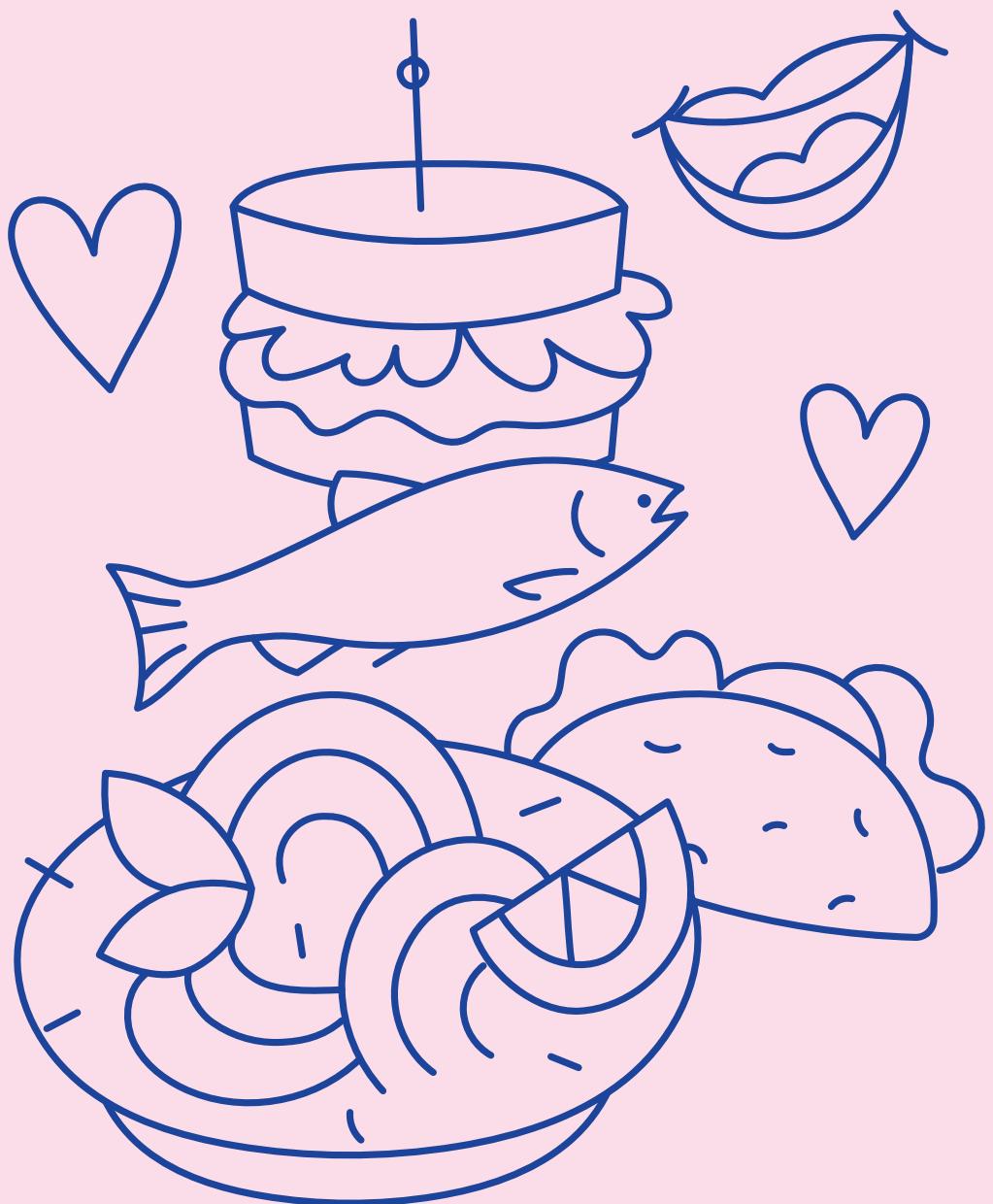


# FLAX+KALE

ESP



Food

# Eat better Be happier Live longer

FLAX+KALE es un restaurante healthy flexitario. 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!

## PLANT-BASED

Todos los platos marcados con PLANT-BASED 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 GLUTEN-FREE. 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 OILY FISH 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 y atún yellowfin se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

## 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 RAW FOOD son crudos o han sido cocinados a una temperatura inferior a los 48°C, para mantener intactas todas sus propiedades nutricionales.

## PROTEÍNA F+K

Todas las PROTEÍNAS F+K plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

## JOSPER

Todos los platos marcados con JOSPER están cocinados en un híbrido entre parrilla y horno que cocina los alimentos con carbón vegetal aportando un sabor, aroma y jugosidad inconfundibles.

no podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada. si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.

## STARTERS

# Let's get started!

## Veggies

**kale chips original recipe 4,50€**  
+ anacardos + levadura nutricional + cúrcuma.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

**sandía a la brasa 6,50€**  
+ queso de cabra + mizuna + almendras marcona + salsa sweet mint.

GLUTEN-FREE JOSPER

**cantaloupe & salmon tartar 11,95€**  
melón cantalupo + salmón salvaje de alaska + aguacate + tomate semiseco + huevas + salsa tonkatsu.

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE

**bimi y tomatitos a la brasa 8,95€**  
+ 'crème fraîche' a las finas hierbas + tintura de cbd, lemongrass y jengibre.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE JOSPER

**brócoli especiado a la brasa 6,95€**  
+ syrian muhammara de pimientos asados y almendras + salsa zhug yemení + granada.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE JOSPER

**romanesco a la brasa 7,95€**  
+ cachelos de tupinambo + seta cardo + salicornia + salsa chimichurri.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE JOSPER

**berenjena marinera estilo szechuan 7,95€**  
+ pimienta de szechuan + salsa doubanjiang a base de judías fermentadas + jengibre + cacahuetes braseados.

PLANT-BASED JOSPER PICANTE

## Good carbs

**nachos 13,95€**  
guacamole + tomate + jalapeño + maíz dulce + 'carne' asada estilo coahuila + salsa de 'cheddar' casera.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PICANTE PROTEINA F+K

**hummusíssimo 14,95€**  
+ 'albóndigas' a la brasa + encurtidos + ensalada de uvas braseadas + piñones + salsa de creamy 'cheese' y tahín + pan de pita casero.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEINA F+K JOSPER

**crunchy taco de atún yellowfin 5,50€**  
+ col china + aguacate + salsa rosa casera picante.

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE JOSPER

**crunchy taco de salmón salvaje de alaska 5,50€**  
+ lechuga romana + alga nori + salsa tártara de jalapeños.

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE

**crunchy taco de hiramasa 5,50€**  
+ lechuga romana + rabanitos + salsa ponzu + salsa sweet wasabi.

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE

**surtido crunchy tacos 15,50€**  
1 ud. atún yellowfin + 1 ud. salmón salvaje de alaska + 1 ud. hiramasa.

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE

**tosta\* de salmón marinado 9,50€**  
pan de espelta 5 cereales + sashimi de salmón salvaje de Alaska + crema de guisante + menta + caviar de algas + sakura cress.

OILY FISH

\*+pan casero gluten-free (+1,45€)

**'foie' plant-based 12,95€**  
+ coulis de uvas asadas + setas variadas + pan brioche + aceite de trufa + canónigos.

PLANT-BASED JOSPER

## MAINS

# Specialties

## Salads & Bowls

### kale caesar 13,50€

lechuga romana + 'pollo' + 'queso' madurado + picatostes + salsa césar plant-based.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEÍNA F+K JOSPER

### teresa's favourite kale salad 11,95€

aguacate + tomates cherry + alga nori + mango + gomasio de lino + vinagreta de chipotle.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

### poke bowl de salmón salvaje de alaska + atún yellowfin 15,95€

+ arroz negro + quinoa blanca + aguacate + wakame + apio fermentado + kelp noodles + mango + salsa miso-ginger.

GLUTEN-FREE OILY FISH

### bibimbap de salmón salvaje de alaska 15,95€

+ arroz negro + arroz crujiente + col china + pera + granada + caviar de algas + cebolla china + alga goma wakame + daikon encurtido + furikake + mayonesa de gochujang + salsa bulgogi.

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE

## Warm bowls

### curry de verduras y setas 15,95€

+ salsa de curry de cúrcuma + cacahuete + cilantro + arroz basmati integral.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PICANTE

### bibimbap de atún yellowfin 15,95€

+ arroz integral + huevo ecológico poché + alga wakame + shiitake + salsa gochujang + salsa bulgogi.

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE

### bol japonés 15,95€

arroz negro y quinoa + pulled jackfruit + revuelto de verduras, tofu seda y ackee + salsa yakiniyu + cilantro.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PICANTE

### ramen 14,95€

fideos de boniato + plant-based chashu + calabaza asada + seta cardo + alga nori + alga wakame.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

## World pasta

### pad thai 14,50€

verduras salteadas + 'pollo' + cacahuete tostados + tamarindo + daikon encurtido + lima + cilantro.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEÍNA F+K JOSPER

### asian cacio & pepe 14,95€

macarrones coreanos de arroz glutinoso + 'queso' madurado + aceite de trufa + sakura cress + salsifí.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

### supertagliatelle de espirulina 16,50€

+ salmón salvaje de alaska + pesto de kale + grana padano.

OILY FISH

### raviolis de betacarotenos y cúrcuma 14,50€

+ salsa suave de calabaza + pera osmotizada con remolacha + 'parmesano'.

PLANT-BASED

## MAINS

# Specialties

## US-Mex

### \*big flax burger 15,95€

brioche de espelta integral + 'cheddar' + ketchup + mostaza + kale + boniatos especiados y asados con salsa de creamy 'cheese', tahín y hierbas aromáticas.

PLANT-BASED PROTEINA F+K JOSPER

### \*tuna wasabi burger 15,95€

brioche de espelta integral de carbón activado + mayonesa plant-based de wasabi + rúcula + alga nori + zanahorias especiadas y asadas.

OILY FISH PICANTE JOSPER

### \*truffled mayo burger 15,95€

brioche de espelta integral de carbón activado + 'cheddar' + champiñones salteados + cebolla asada + boniatos especiados y asados con salsa creamy 'cheese', tahín y hierbas aromáticas.

PLANT-BASED PROTEINA F+K JOSPER

### \*mini burgers de salmón salvaje de alaska 16,95€

brioche de espelta integral de remolacha + mayonesa plant-based de mostaza antigua + tomate + pepinillo + zanahorias especiadas y asadas.

OILY FISH JOSPER

### tacos al pastor 17,95€

pulled jackfruit + guacamole + pico de gallo + piña a la brasa + sour cream de anacardos y chipotle.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PICANTE

### plant-based bbq ribs tacos 23,95€

tacos de maíz morado nixtamalizado + BBQ ribs plant-based + coleslaw de miso ginger + cilantro + salsa BBQ de jengibre + lima.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEINA F+K JOSPER

\*+pan casero gluten-free (+1,45€)

## Fish over charcoal

### arroz meloso de salmón salvaje de alaska 17,95€

+ espirulina + fumet de pescado azul + garum de anchoa + salicornia.

GLUTEN-FREE OILY FISH JOSPER

### la pesca del salmón de alaska 19,95€

+ salmón salvaje de alaska a baja temperatura + ensalada de quinoa roja y verduras salteadas + salsa de cítricos y hierbas.

GLUTEN-FREE OILY FISH JOSPER

### cazón asado & säams 17,95€

+ salsa barbacoa de tamarindo + hojas de cocollos de tudela + menta + lima + cilantro + cacahuete.

GLUTEN-FREE OILY FISH JOSPER

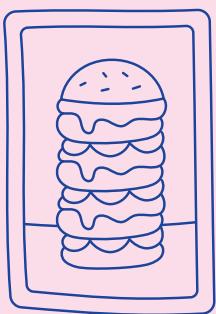
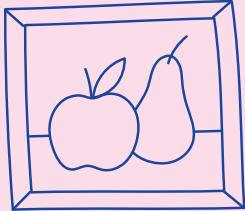
### caballa glaseada con miso al jasper

17,95€

+ caldo dashi de hibiscus + bok choy + hierbas aromáticas + cebolleta china + shiitake.

OILY FISH JOSPER

MAINS



Kids

**superkids burger 9,95€**

+ ketchup ecológico + chips de kale.

PLANT-BASED PROTEINA F+K JOSPER

**jack spaghetti Sparrow 9,95€**

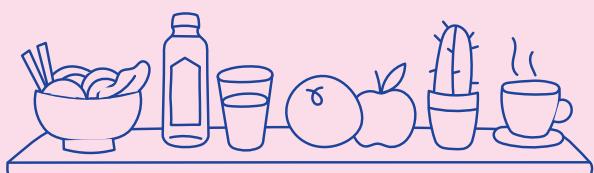
spaghetti de arroz + salsa casera de tomate + 'albóndigas'.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEINA F+K

**ninja nuggets 7,95€**

nuggets de 'pollo' al horno + ketchup ecológico.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEINA F+K



## DESSERTS

# Postres

### torrija de brioche al josper 6,95€

+ leche de coco merengada con especias tailandesas + crema de amazake de temporada + helado de mango y anacardos.

(PLANT-BASED) (JOSPER)

### carrot cake 6,95€

pastel de zanahoria y nueces + 'mascarpone'.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### mousse de chocolate & avellanas 6,95€

+ cacao en polvo + frutos rojos.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### helado de vainilla 6,50€

+ fresas + framboesas + moskito + nibs de cacao.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### two textures chocolate cake 6,95€

+ brownie + mousse de chocolate + helado de vainilla.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### sundae de mango y anacardos 5,95€

+ frosting de coco + coco rallado.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### lemon pie 6,95€

crema de limón y yuzu + nata de coco y aquafaba.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### tarta de 'queso' 6,95€

+ coulis de frutos del bosque.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

### cookies & passion fruit cake 6,95€

muselina de maracuyá y anacardos + gelée de maracuyá + nibs de cacao + mascarpone de té matcha.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

## DESSERTS

# Healthy indulgences

### moskito 3,50€

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

(PLANT-BASED)

(GLUTEN-FREE)

### coco choco chia 3,50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate raw.

(PLANT-BASED)

(GLUTEN-FREE)

### pink lady 3,50€

harina de trigo sarraceno + crema de anacardos y limón + remolacha + chocolate blanco plant-based.

(PLANT-BASED)

(GLUTEN-FREE)

### energy spicy bar 2,50€

almendras + nueces + cacao raw + cayena + pistachos + bayas de goji + chía + sésamo.

(PLANT-BASED)

(GLUTEN-FREE)

### vegan cookie 3,50€

cookie casera vegana con chips de chocolate raw y nueces.

(PLANT-BASED)

(GLUTEN-FREE)

### maple-glazed doughnut 3,50€

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

(GLUTEN-FREE)

### cinnamon maca roll 3,50€

harina de trigo sarraceno + almendras + canela + maca + mascarpone plant-based.

(PLANT-BASED)

(GLUTEN-FREE)

### ginger-turmeric doughnut 3,50€

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

(GLUTEN-FREE)

### housemade muffins 3,50€ / ud.

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.

(PLANT-BASED)

(GLUTEN-FREE)

### superfood protein balls 2,00€ / ud.

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 raw + nueces + proteína de cáñamo + anacardos + dátiles + almendras.

(PLANT-BASED)

(GLUTEN-FREE)