

# FLAX & KALE



Lunch & Dinner

(CAST / ENG)

# Eat Better Be Happier Live Longer<sup>®</sup>

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!

\*No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada. Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor informe al personal de sala.

*FLAX & KALE is a Healthy Flexitarian Restaurant. All the dishes are crafted not only to maximize the organoleptic pleasure, but also considering their nutritional value. 80% of our offer is plant-based and the remaining 20% are recipes that include oily fish. Increasingly, scientific evidence supports the correlation between a balanced diet and good health. We feel passionate about feeding you better thus you can be happier and live longer with an optimal health.*

*Welcome to the fascinating world of Tasty + Healthy + Sustainable food!*

\*We cannot guarantee the absence of cross contamination. If you have any food allergies or intolerances, please notify our team.

# Para picar y entrantes

KALE CHIPS | 4,50€ 

kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma  
dehydrated kale + cashews + nutritional yeast + turmeric

GAZPACHO AL TOQUE DE COMINO | 6,50€  

tomate + pepino + pimiento verde + ajo + cebolla + comino + croutons caseros  
tomato + cucumber + green pepper + garlic + onion + cumin + housemade croutons

TOMATITOS ASADOS DE TEMPORADA CON BURRATA | 13,50€ 

tomatitos + burrata + melocotones + pesto de avellanas + limones asados + albahaca + piñones  
tomatoes + burrata + peaches + hazelnut pesto + roasted lemons + basil + pine nuts

MANGO AVOCADO TÁRTAR | 10,50€ 

mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + sésamo blanco + cebollino + salsa tártara casera  
mango + avocado + red onion + semi-dried tomato + white sesame + chives + homemade tartar sauce

TONNO & SPADA CARPACCIO | 14,50€  

carpaccio de atún yellowfin y pez espada + jengibre + tártar dressing + tomate rallado + piparras  
encurtidas  
yellowfin tuna and swordfish carpaccio + ginger + tartar dressing + grated tomato + pickled piparras

SURTIDO DE CRUNCHY TACOS | 16,50€  

1 ud. crunchy taco de atún + 1 ud. crunchy taco de salmón + 1 ud. crunchy taco de corvina  
1 pc. crunchy tuna taco + 1 pc. crunchy salmon taco + 1 pc. crunchy corvina taco

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  
nixtamalized cornmeal crispy taco + marinated yellowfin tuna dices + cabbage + cilantro + chinese scallion + spicy homemade cocktail sauce + avocado + sesame seeds

CRUNCHY SALMON TACO | 5,50€  

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado con remolacha + dados de salmón salvaje de Alaska marinados + aguacate + lechuga romana + salsa tártara de jalapeños + salsa ponzu  
nixtamalized cornmeal crispy taco with beets + marinated wild Alaskan salmon dices + avocado + lettuce + jalapeño tartar sauce + ponzu sauce

CRUNCHY CORVINA TACO | 5,95€  

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado + dados de corvina marinados en aguachile de fruta de la pasión + cebolla roja encurtida + cilantro + mayonesa de chipotle y naranjilla  
nixtamalized cornmeal crispy taco + diced corvina marinated in passion fruit aguachile + pickled red onion + cilantro + chipotle and naranjilla mayonnaise

NACHOS | 12,50€  

nachos de maiz nixtamalizado + guacamole + tomate + jalapeño + maiz dulce + "carne picada" + salsa "cheddar" fundido  
nixtamalized corn nachos + guacamole + tomato + jalapeño + sweet corn + "minced meat" + melted "cheddar"

HUMMUSÍSSIMO | 7,95€  

hummus cremoso + aceite especiado de pimentón + piparras + granada + pan casero estilo focaccia  
creamy hummus + spiced paprika oil + pickles + pomegranate + homemade focaccia bread

suplemento terraza calle 5%

 PLANT BASED

 OILY FISH

 GLUTEN

 LIGHT SPICY

# Veggies Platillos

BERENJENAS MORADAS SICHUAN | 6,95€   

berenjenas lilas + salsa doubanjang + jengibre + cacahuetes braseados + cilantro + sésamo blanco  
purple eggplant + doubanjang sauce + ginger + braised peanuts + coriander + white sesame

ROASTED BONIATOS | 5,95€ 

boniatos asados + salsa de yogur y tahini + granada + perejil + eneldo

roasted sweet potatoes + yogurt and tahini sauce + pomegranate + parsley + dill

JERUSALEM ARTICHOKESES, SÉSAMO & CRUNCHY KALE | 6,95€  

tupinambos asados (alcachofas de Jerusalén) + crema umami de sésamo + crunchy kale + ras el hannout

roasted Jerusalem artichokes (sunchokes) + umami sesame cream + crunchy kale + ras el hanout

## Nuestros Panes

Elaborados a diario por Forn Mistral, horno artesano del barrio fundado en 1879.

PAN DE CEREALES Y SEMILLAS | 2,20€

PAN DE KAMUT | 2,20€

PAN SIN GLUTEN | 1,95€

suplemento terraza calle 5%

 PLANT BASED

 OILY FISH

 GLUTEN

 LIGHT SPICY

# Design your favorite fresh salad bowl

## 1) BASES ALIÑADAS / SEASONED BASES

HAWAIIAN POKE BOWL | 9,50€  

mézclum de hojas verdes + aguacate + alga goma wakame + edamame + apio nabo fermentado + pera osmotizada + nabo daikon encurtido + salsa especial poke Flax&Kale

*mixed leafy greens + avocado + wakame gum seaweed + edamame + fermented celeriac + osmosis pear + pickled daikon turnip + Flax&Kale special poke dressing*

PARMESAN KALE | 9,50€ 

kale + lechuga + alga + queso grana padano + portobello salteado + nueces pecanas + shimejis salteados + aliño lemon parmesan + salsa umami de anchoas

*kale + lettuce + seaweed + grana padano cheese + sautéed portobello + pecans + sautéed shimeji mushrooms + lemon parmesan dressing + umami anchovy sauce*

PACIFIC NIKKEI | 9,50€ 

mézclum de hojas verdes + choclos + aguacate + chips de boniato morado + boniato asado + pico de gallo + cilantro + totopos + mayonesa de fruta de la pasión y chipotle

*mixed leafy greens + corn + avocado + purple sweet potato chips + roasted sweet potato + pico de gallo + cilantro + tortilla chips + chipotle & passion fruit mayonnaise*

KALE CAESAR | 9,50€  

kale + lechuga romana + "queso parmesano" de frutos secos + picatostes + salsa César plant based + aguacate

*kale + romaine lettuce + nuts "parmesan cheese" + croutons + plant-based Caesar sauce + avocado*

EASY SALAD | 5,50€ 

kale macerada + mézclum de hojas verdes + vinagreta de mostaza y limón

*macerated kale + mixed leafy greens + mustard and lemon vinaigrette*

## 2) PROTEÍNAS

DADOS DE SALMÓN SALVAJE DE ALASKA / WILD ALASKAN SALMON DICES

+ 4,10€

HOMEMADE MARINATED WILD ALASKAN SALMON

+ 4,20€

DADOS DE ATÚN / TUNA DICES

+ 3,95€

TATAKI DE ATÚN / TUNA TATAKI

+ 4,50€

PLANT BASED CRISPY CHICKEN

+ 3,95€

CEVICHE DE CORVINA

+ 4,50€

HUEVO DURO O POCHADO / HARD-BOILED OR POACHED EGG

+ 1,95€

FALAFEL CASERO / HOMEMADE FALAFEL (3 UD)

+ 3,50€

## 3) GOOD CARBS

BULGUR CON ESPELTA INTEGRAL / BULGUR AND WHOLE GRAIN SPELT

+ 0,95€

QUINOA TRICOLOR / TRICOLOR QUINOA

+ 1,95€

ARROZ INTEGRAL / BROWN RICE

+ 0,95€

KONJAC RICE / KONJAC RICE

+ 1,95€

## 4) GUARNICIONES

MEDIO AGUACATE ASADO A LA PARRILLA / HALF ROASTED AVOCADO

+ 2,10€

HUMMUS

+ 1,50€

STRACCIALELLA

+ 3,10€

QUESO DE CABRA A LA PARRILLA / ROASTED GOAT CHEESE

+ 2,50€

suplemento terraza calle 5%

 PLANT BASED

 OILY FISH

 GLUTEN

 LIGHT SPICY

# Eat better focaccias

FOCACCIA ELABORADA CON PREFERMENTO BIGA DE HARINAS DE TRIGO  
Y ESPELTA INTEGRAL Y ACEITE DE LINO (OMEGA 3) Y ENRIQUECIDA CON  
CAÑAMONES (PROTEÍNA)

FOCACCIA MADE WITH BIGA PREFERMENT OF WHEAT FLOUR AND WHOLE SPELT, WITH FLAX OIL  
(OMEGA 3) AND ENRICHED WITH HEMP SEEDS (PROTEIN)

**ROASTED 'LAMB' SHAWARMA | 10,95€**  

focaccia + "lamb shawarma" + salsa de yogur + lechuga + tomate + chimichurri con toque picante  
focaccia + mushroom "lamb shawarma" + yogurt sauce + lettuce + tomato + spicy chimichurri

**BERENJENA STRACCIATELLA TUNA | 12,50€**  

focaccia + berenjenas al horno + stracciatella + atún + tomate semiseco + salsa de limón y queso feta + albahaca + avellana tostada  
focaccia + baked eggplants + stracciatella + tuna + semi-dried tomato + lemon and feta sauce + basil + toasted hazelnut

**BLACK & WHITE FUNGHI, TRUFFLE & EGG | 11,95€**  

foccacia negra de carbón activado + mozzarella fior di latte + setas en crema de miso y salvia + huevo pochado + aceite de trufa + rúcula + Grana Padano  
activated charcoal black foccacia + fior di latte mozzarella + mushrooms in miso and sage cream + poached egg + truffle oil + arugula + Grana Padano

## Principales

**SUPERTAGLIATELLE | 15,95€**  

supertagliatelle con espirulina + salmón salvaje de Alaska + pesto de kale + queso parmesano  
supertagliatelle with spirulina + wild Alaskan salmon + kale pesto + parmesan cheese

**DOUBLE SMASHED BURGER | 15,95€**  

brioche integral de espelta con carbón activo + burger plant based + mayonesa trufada + champiñones sauteados + cebolla asada + salsa "cheddar" + boniatos con salsa de yogur  
wholegrain spelt brioche with activated charcoal + plant-based burger + truffled mayonnaise + sautéed mushrooms + roasted onion + "cheddar" sauce + sweet potatoes with yogurt sauce

**PAD THAI | 14,95€** 

tallarines de arroz + shiitake + zanahoria + "pollo" plant based + germinados de soja + cacahuete tostado + daikon encurtido + salsa Pad Thai casera + cebolleta china + lima + cilantro  
rice noodles + shiitake + carrot + plant-based "chicken" + soybean sprouts + roasted peanut + pickled daikon + homemade Pad Thai sauce + chinese spring onion + lime + coriander

# Principales

**SPADA TATAKI CON CREMA DE CANTALOUP** | 16,95€  

tataki de pez espada + mongetes de Santa Pau + hinojo + crema de melón cantalupo, azafrán y ghee + salicornia  
swordfish tataki + Santa Pau beans + fennel + cantaloupe melon, saffron and ghee cream + salicornia

**PISTACCHIO STROGOLI CON CARPACCIO DE ATÚN** | 15,95€   

pasta fresca + crema de pistacho y limón + carpaccio de atún yellowfin + polvo de pistacho + Grana Padano  
fresh pasta + pistachio and lemon cream + yellowfin tuna carpaccio + ground pistachio + Grana Padano

**BLACK RAVIOLOS PARMIGIANA** | 15,95€ 

raviolos de harina integral + carbón activo + ajo negro + berenjena ahumada + burrata + salsa parmigiana +  
queso grana padano + aceite de albahaca + piñones  
wholegrain ravioli + activated charcoal + black garlic + smoked eggplant + burrata + parmigiana sauce +  
grana padano cheese + basil oil + pine nuts

**COCHINITA PIBIL JACKFRUIT TACOS** | 14,95€  

tacos de maiz nixtamalizado + "cochinita pibil" de jackfruit + lima + cilantro + granada + cebolla roja encurtida  
nixtamalized corn tacos + jackfruit "cochinita pibil" + lime + cilantro + pomegranate + pickled red onion

**WILD SALMON QUINOA** | 19,50€ 

salmón salvaje de Alaska + pistacho + quinoa tricolor + verduras asadas + vinagreta de cítricos + cebolleta china  
wild Alaskan salmon + pistachio + tricolor quinoa + roasted vegetables + citrus vinaigrette + chinese spring onion

**KOREAN TUNA BIBIMBAP** | 13,50€  

bulgoji de atún yellowfin + huevo ecológico poché + arroz integral con furikake + pepino marinado en asazuke  
+ col lombarda + alga goma wakame + shiitake salteado + tirabeque + sweet chili mayo  
yellowfin tuna bulgoji + poached organic egg + brown rice with furikake + cucumber marinated in  
asazuke + red cabbage + wakame seaweed + sautéed shiitake + sweet chili mayo

**ANCIENT GRAINS FALAFEL** | 11,95€  

homemade Lebanese falafel + paté de calabaza ahumada + salsa de yogur plant based + bulgur +

espelta + espinacas + mayonesa de harissa + sésamo + granada

homemade Lebanese falafel + smoked pumpkin pâté + plant-based yogurt sauce + bulgur + spelt +  
spinach + harissa mayonnaise + sesame + pomegranate

**RAW LASAGNA** | 15,95€ 

calabacín + salsa de tomate fresco y tomate seco + bayas de goji + "queso" de anacardos y macadamia +  
salsa pesto + pico de gallo

zucchini + fresh tomato and sun-dried tomato sauce + goji berries + cashew and macadamia "cheese" + pesto  
sauce + pico de gallo

suplemento terraza calle 5%

 PLANT BASED

 OILY FISH

 GLUTEN

 LIGHT SPICY

# Postres

**HOUSEMADE 'NUTELLA' CAKE | 6,95€**   
mousse de cacao y avellanas + crumble de almendras  
cocoa and hazelnut mousse + almond crumble

**MANGO COCO CAKE | 6,95€**   
galleta crujiente + coco + mermelada de mango + cobertura de chocolate blanco  
crunchy cookie + coconut + mango jam + white chocolate cover

**PISTACCHIO BAKLAVA CHEESECAKE | 6,95€**   
base de backlava de pistacho + sirope de agave + cheesecake "runny" de pisatcho y té matcha  
pistachio backlava base + agave syrup + pisatcho and matcha runny cheesecake

**LEMON PIE | 6,95€**   
limón + yuzu + merengue de coco + té matcha  
lemon + yuzu + coconut meringue + matcha tea

**CHÍA TIRAMISÚ | 5,95€**   
chía + copos de avena + leche de almendras + café + cacao en polvo +  
crumble style granola + mascarpone plant based  
almond milk + coconut sugar + chia + oat flakes + cashew crumble + coffee +  
plant-based mascarpone + cocoa powder

**CARROT CAKE | 6,95€**   
harina de trigo sarraceno + zanahoria + canela + mascarpone plant based + zanahoria  
buckwheat flour + carrot + cinnamon + plant-based mascarpone

**CHANTILLY APPLE FRENCH TOAST | 8,50€**    
brioche de espelta + leche de coco + limón + naranja + canela + crema chantilly de vainilla + manzana  
asada + crumble casolà + arándanos  
spelt brioche + coconut milk + lemon + orange + cinnamon + vanilla Chantilly cream + roasted apple +  
homemade crumble + blueberries

**"ARROZ" CON LECHE, PRALINÉ DE PIPAS DE CALABAZA Y CHOCOLATE | 6,95€**    
konjac + arroz + crema de coco especiada + praliné de pipas de calabaza + mousse de chocolate +  
canela  
konjac + rice + spiced coconut cream + pumpkin seed praliné + chocolate mousse + cinnamon

**SUNDAE CASERO | 5,95€**   
de vainilla  
vanilla

suplemento terraza calle 5%



PLANT BASED



OILY FISH



GLUTEN



LIGHT SPICY

# FLAX

SER EL PRIMER RESTAURANTE FLEXITARIANO DESARROLLAR UNA EXPERIENCIA TAN RESULTADO: UNA OFERTA GASTRO-PLANT-BASED Y UN 20% DE PRO-PLATOS DISEÑADOS A TRAVÉS MAXIMIZANDO EL SABOR EN ELEGANTE Y FRESCO; Y TODO ELLA FAMILIAR CENTRADA EN LA SALUD, EQUILIBRIO Y EL COMPROMISO. ÚNETE A FLAX & KALE Y SIGUE UNA ALIMENTACIÓN SANA, PLENA Y SOSTENIBLE CON



RIANO DEL MUNDO NOS HA PERMITIDO DELICIOSA COMO SALUDABLE. NUESTRO NÓMICA CON UN 80% DE RECETAS TEÍNA ANIMAL DE GRAN CALIDAD; DE SU VALOR NUTRICIONAL, CADA BOCADO, EN UN ESPACIO SIN PERDER LA HERENCIA CULINARIA. EL PLACER, LA INNOVACIÓN, EL A FLAX & KALE Y SIGUE UNA ALIMENTACIÓN SANA, PLENA Y SOSTENIBLE CON EL MUNDO QUE TE RODEA. **EAT BETTER®**

# KALE

FOLLOW US @FLAXANDKALE

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