

# 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!*



## 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 tipo de pescado contiene elevadas cantidades de ácidos grasos esenciales del tipo omega 3, y sus beneficios en términos nutricionales han sido ámpliamente demostrados.

**FLAX & KALE**

\*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.

# PARA PICAR & ENTRANTES

**KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 3,95€**  
kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma

**KALE CHIPS THAI STYLE | 3,95€**  
kale deshidratada + cayena + bayas de Goji + jengibre + cilantro + cacahuets | 🌶️

**UMAMI MARCONA | 4,95€**  
almendras marcona + miso blanco + sésamo blanco + ajo negro + jengibre

**CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 4,95€** **NEW**  
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 | 4,95€** **NEW**  
taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado + dados de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> marinados + aguacate + alga nori + lechuga romana + salsa tártara de jalapeños

**ROASTED BONIATO | 3,95€**  
boniatos asados y especiados + salsa casera de yogur de coco y tahín

**JAFFA STREET CREAMY HUMMUS | 6,95€**  
hummus cremoso + pan de pita estilo *focaccia*

**TENDER PEANUT BUTTER CAULIFLOWER | 6,95€**  
coliflor tierna + ajo negro + jengibre + salsa de cacahuete

**KUALA LUMPUR'S STREET AUBERGINE | 6,95€**  
brochetas de berenjena crujiente marinada con miso + cebolleta china + salsa yakiniku

**MANGO & AVOCADO TARTARE | 9,95€** **NEW**  
mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + caviar de algas + sésamo blanco + cebollino + salsa tártara casera

**TERESA'S ORIGINAL GAZPACHO | 7,95€** **NEW**  
tomate + pepino + pimiento verde + ajo + cebolla + aceite de oliva + comino

**NACHOS SUPREMOS | 12,95€** **NEW**  
nachos caseros de maíz nixtamalizado + guacamole + tomate + jalapeño + maíz dulce + *it's plant-based 'meat'*<sup>1</sup> + queso fundido *it's plant-based* estilo cheddar | 🌶️

<sup>1</sup>Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

<sup>2</sup>El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

# ENSALADAS

RF | PB  
GF | OF

## JB'S FAVORITE ITALIAN | 10,95€

lechuga + espinacas + rúcula + tomate semiseco + aguacate + grana padano + piñones + pesto de albahaca *plant-based* + *muddica atturrata*

RF | PB  
GF | OF

## TERESA'S FAVORITE KALE SALAD | 11,95€

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

RF | PB  
GF | OF

## KALE CAESAR SALAD | 11,95€

kale + lechuga romana + parmesano *plant-based* + 'pollo' *it's plant-based* + picatostes + 'bacon' *plant-based* + salsa César *plant-based*

RF | PB  
GF | OF

## ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 11,95€

NEW

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

RF | PB  
GF | OF

## TUNA POKE BOWL | 13,95€

atún yellowfin + arroz de konjac + aguacate + wakame + nori + pepino en asazuke + chucrut de col lombarda + kale + mezclum + salsa rosa casera picante | 🌿

RF | PB  
GF | OF

## SALMON POKE BOWL | 13,95€

salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> + arroz negro + quinoa blanca + aguacate + wakame + apionabo fermentado + *kelp noodles* + mango + mezclum + salsa *miso-ginger*

\*No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada.

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

# ESPECIALIDADES DE TERESA



## JACKFRUIT TACOS AL PASTOR | 15,45€ / 5 UNIDADES

tacos\* de maíz nixtamalizados + jackfruit 'pork' + guacamole + lima + cilantro + pico de gallo + piña asada + *sour cream* de anacardos y chipotle | 🌶️  
\*añade un taco de maíz extra (0,50€)



## OMG! BIG FLAX BURGER | 14,95€

pan brioche integral de espelta\* + hamburguesa<sup>1</sup> *it's plant-based* + salsa especial 'Big Flax' + pepino encurtido + kale + tomate + 'cheddar' *it's plant-based* + cebolla morada a la plancha + boniatos asados + kale chips | \*pan casero gluten-free (+1,45€)



## TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,95€

pan integral de espelta\* con carbón activado y sésamo blanco + hamburguesa casera de atún yellowfin con cebollino, jengibre y mayonesa de wasabi + zanahorias asadas | \*pan casero gluten-free (+1,45€)



## SALMON MINI BURGERS | 15,95€ / 3 UNIDADES

pan integral de espelta\* con remolacha *cold-pressed* + hamburguesa de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> + boniato al horno + mayonesa *plant-based* de mostaza antigua  
\*pan casero gluten-free (+1,45€)



## BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 14,95€

calabaza + brócoli + calabacín + setas + salsa de curry de cúrcuma + cacahuets + yogur de coco + cilantro + arroz basmati integral | 🌶️



## PAD THAI DE 'POLLO' | 12,95€

tallarines de arroz + shiitake + zanahoria + 'pollo'<sup>1</sup> *it's plant-based* + germinados de soja + cacahuets tostados + daikon encurtido + salsa pad thai casera + cebolleta china + lima + cilantro

NEW



## KONJAC RISOTTO & ALASKAN WILD SALMON | 15,45€

risotto de arroz de konjac + setas + espinacas + espárragos trigueros + alcachofa + salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup>

NEW



## LA PESCA DEL SALMÓN DE ALASKA | 17,95€

salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> horneado a baja temperatura + ensalada de quinoa + salsa de cítricos y hierbas del campo de Algerri

<sup>1</sup>Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

<sup>2</sup>El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

# HEALTHY PIZZA

PLANT-BASED | GLUTEN-FREE\* | NEAPOLITAN STYLE HEALTHY PIZZA

Todas nuestras pizzas son libres de gluten\* y se elaboran en un horno de leña napolitano de forma 100% artesanal, siguiendo el *know-how* de los maestros *pizzaioli*.

RF | PB | 12,50€  
GF | OF  
**MARGHERITA** |  
tomate San Marzano + mozzarella *plant-based* + albahaca

RF | PB | 13,50€  
GF | OF  
**TRUFFLE & FUNGHI** |  
crema de coco + hierbas del campo (*pizza bianca*) + gírgola + champiñones  
+ shiitake + shimeji + rúcula

RF | PB | 12,50€  
GF | OF  
**JB** |  
tomate seco + espinacas frescas + mascarpone *plant-based* + tomates cherry

RF | PB | 13,50€  
GF | OF  
**PLANT-BASED QUATTRO** |  
tomate San Marzano + cheddar *plant-based* + queso azul *plant-based*  
+ mozzarella *plant-based* + *parmigiano teresiano*

RF | PB | 13,50€  
GF | OF  
**BARBACOA** |  
salsa barbacoa casera + tomate San Marzano + mozzarella *plant-based*  
+ *it's plant-based 'meat'*<sup>1</sup> + cebolla morada + maíz dulce + brócoli + jalapeño | 🌶️

# HEALTHY KIDS OPTIONS

RF | PB | 9,95€  
GF | OF  
**SUPERKIDS** |  
pan integral de espelta\* + hamburguesa<sup>1</sup> *it's plant-based* + ketchup ecológico  
+ kale chips | \* *pan casero gluten-free* (+ 1,45€)

RF | PB | 9,95€  
GF | OF  
**JACK SPAGHETTINI SPARROW** |  
spaghetti de arroz + salsa casera de tomate + 'albóndigas'<sup>1</sup> *it's plant-based*

RF | PB | 6,95€ | 6 UNIDADES  
GF | OF  
**NINJA NUGGETS** |  
nuggets de 'pollo'<sup>1</sup> al horno *it's plant-based* + ketchup ecológico

NEW

\*No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada.

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

# WEEKEND BRUNCH

SÓLO DISPONIBLE EN FIN DE SEMANA



## CLASSIC AVO TOAST\* | 4,95€

pan de molde *gluten-free* + aguacate + limón + lino + chía + cayena



## POKE AVO TOAST\* | 5,95€

pan de molde *gluten-free* + aguacate + pepino + salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> marinado + cebolla cruda

### \* EXTRAS

- huevo de corral poché | +1,00€
- huevo de corral revuelto | +1,00€
- salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> marinado | +2,95€



## AÇAÍ BOWL | 8,95€

SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plátano + fresas + bebida vegetal casera de anacardos + sirope de agave + cañamones

TOPPING: arándanos + *crumble* casero de castañas del Brasil + bayas de Goji



## ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 7,95€

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



## THE SCANDAL SCRAMBLE | 6,50€

huevos de corral revueltos + setas variadas + espinacas + tomate + ajos tiernos + queso feta + zanahoria + flauta *gluten-free* con tomate



## HEALTHY EGGS ROYALE WITH ALASKAN WILD SALMON | 13,95€

*housemade English muffin gluten-free* + sashimi de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> + huevos de corral estilo cometa + salsa holandesa al curry *plant-based* + zanahorias y alcachofas asadas



## HEALTHY EGGS BENEDICT | 12,95€

*housemade English muffin gluten-free* + boletus edulis + espinacas + huevos de corral estilo cometa + salsa holandesa trufada *plant-based* + zanahorias y alcachofas asadas

<sup>1</sup>Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

<sup>2</sup>El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

# HOUSEMADE GLUTEN-FREE BREADS

**SEMILLAS DE AMAPOLA** | 2,00€

**CÚRCUMA Y CAÑAMONES** | 2,00€

**NUECES Y SEMILLAS** | 2,00€

**PULGA SALMON SASHIMI** | 3,95€  
pulga con cereales y nueces + sashimi de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup>  
+ crema de guisantes + menta + ralladura de piel de limón

**PULGA PORTOBELLO** | 3,95€  
pulga con cereales y nueces + seta portobello + espinacas + tomate seco  
+ ricotta de anacardos y macadamia

**PULGA TUNA** | 3,95€  
pulga con cereales y nueces + hummus + espinacas + atún + mayonesa de soja

**PAN CON TOMATE** | 2,95€  
pan + tomate + aceite de oliva virgen extra

\*No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada.

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

# POSTRES

**TWO TEXTURES CHOCO CAKE** | 4,95€  
brownie + mousse de chocolate + cañamones

**COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE** | 4,95€  
base de galleta + muselina de maracuyá y anacardos + *gelée* de maracuyá + *nibs* de cacao + mascarpone de té matcha

**LEMON PIE** | 4,95€ **NEW**  
tartaleta de avena y almendras + crema de limón y yuzu + nata de coco y lino

**TARTA DE QUESO** | 4,95€ **NEW**  
tarta de queso *it's plant-based* + base de cookies + *coulis* de frutos del bosque

**CARROT CAKE** | 4,95€  
pastel de zanahoria y nueces + mascarpone *plant-based*

# HELADOS

sin topping - *excepto sundaes* | 4,80€  
cucurucho *gluten-free* (contiene huevo) | 3,50€

**TOASTED HAZELNUT ICE CREAM** | 5,95€  
helado de avellanas *plant-based* + frutas de temporada + Ginger Turmeric Doughnut (contiene huevo) + *nibs* de cacao y avellanas

**CHOCO ICE CREAM** | 5,95€  
helado de chocolate *plant-based* + frutas de temporada + Pink Lady + coco rallado y bayas de Goji

**SUNDAE DE VAINILLA** | 4,95€ **NEW**  
helado de vainilla *plant-based* + *coulis* de frutos rojos + fresas

**SUNDAE DE MANGO & ANACARDOS** | 4,95€ **NEW**  
helado de mango y anacardos *plant-based* + *frosting* de coco + coco rallado

<sup>1</sup>Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

<sup>2</sup>El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.