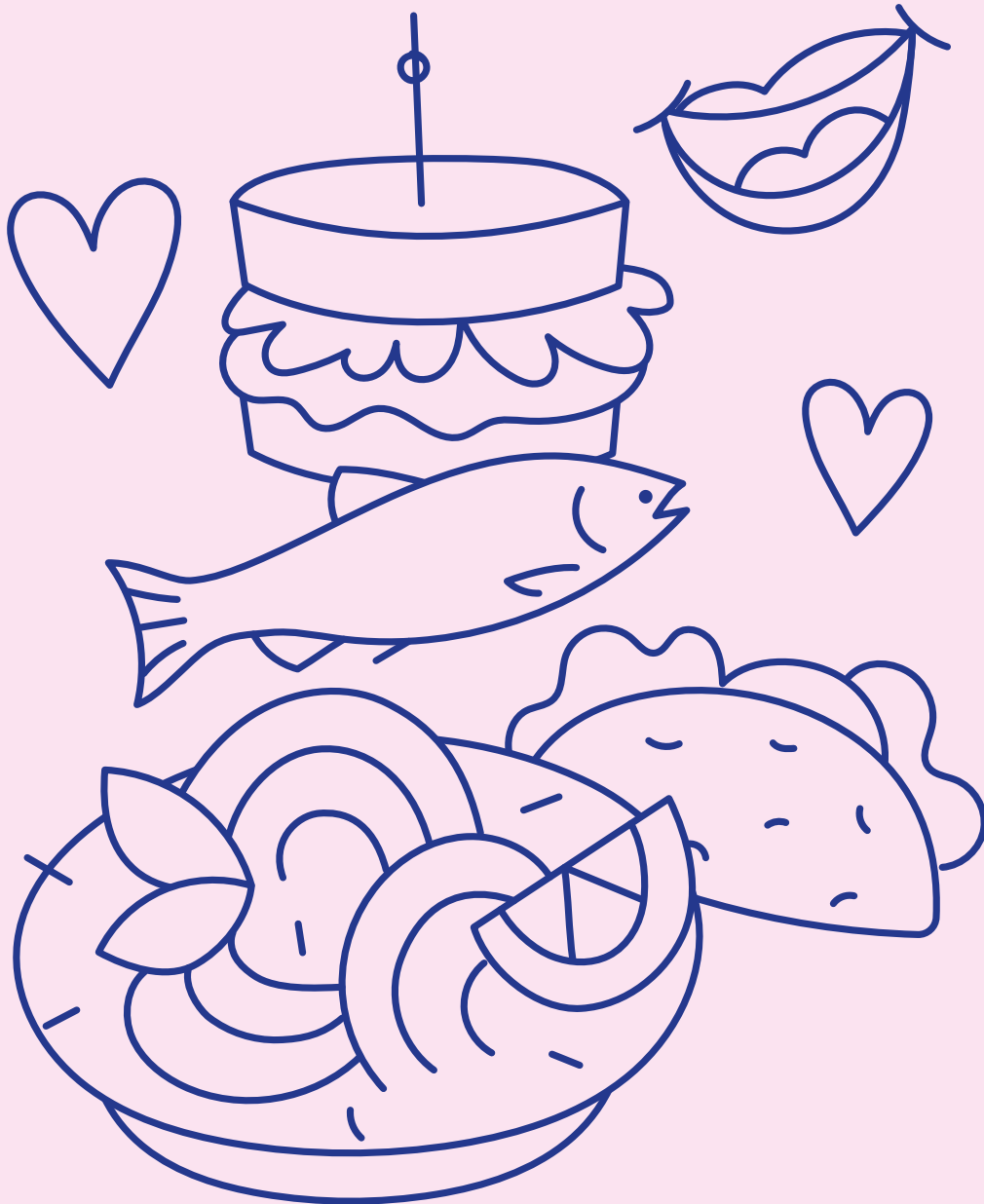


FLAX+KALE



Food

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!

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.

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.

PROTEÍNA F+K

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

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...).

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.

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

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE

cbd bimi y tomatitos a la brasa 13,95€
+ '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 + cacahuets braseados.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE JOSPER

Good carbs

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

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PICANTE PROTEÍNA F+K

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

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEÍNA 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

***tostada integral de espelta de funghi de temporada 8,50€**
+ crema de coco trufada + rúcula.

PLANT-BASED

***tostada integral de espelta de sashimi de salmón salvaje de alaska 9,50€**
+ crema de guisante + menta + caviar de algas + sakura cress.

OILY FISH

*+pan casero gluten-free (+1,45€)

MAINS

Speci**lties**

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 + cebolleta 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 + cacahuets + 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 yakiniku + 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' + cacahuets 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 + parmesano grana padano.

OILY FISH

cuores 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

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

*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

plant-based bbq ribs 19,95€

+ salsa barbacoa casera + mazorca de maíz a la brasa con 'mantequilla' de lima y achiote.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEINA F+K JOSPER

*+pan casero gluten-free (+1,45€)

Fish over charcoal

arroz meloso de espirulina 17,95€

+ salmón salvaje de alaska + 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

bbq tamarind glazed dogfish & sääms 17,95€

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

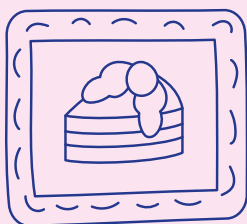
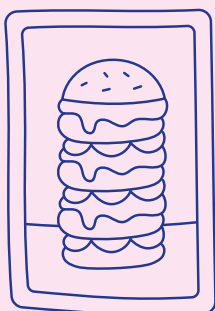
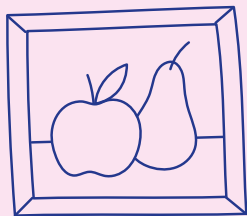
GLUTEN-FREE OILY FISH JOSPER

miso glazed bluefish 17,95€

+ salsa cítrica de hibiscus + bok choy + hierbas aromáticas + cebolleta china + shiitake.

GLUTEN-FREE OILY FISH JOSPER

MAINS



Kids

superkids burger 9,95€
+ ketchup ecológico + chips de kale.

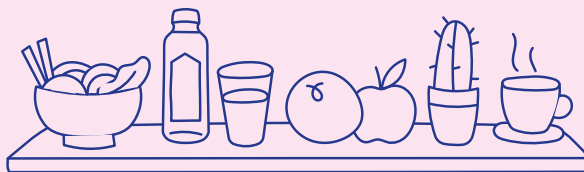
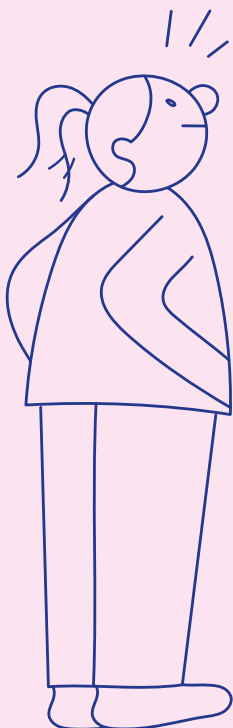
PLANT-BASED PROTEINA F+K JOSPER

jack spaghetini 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

Postros



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

chocolate & hazelnut mousse cake 6,95€
+ cacao en polvo + frutos rojos.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

two textures chocolate cake 6,95€
+ brownie + mousse de chocolate + helado de avellanas.

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

carrot cake 6,95€
pastel de zanahoria y nueces + 'mascarpone'.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

helado de vainilla 6,50€
+ fresas + frambuesas + mosquito + nibs de cacao.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

sundae de mango y anacardos 5,95€
+ frosting de coco + coco rallado.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

DESSERTS

Healthy indulgences

moskito 3,50€

buckwheat flour + cashew mascarpone + plant-based chocolate cover.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

coco choco chia 3,50€

chia and coconut cream + almonds + raw chocolate.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

pink lady 3,50€

buckwheat flour + cashew and lemon cream + beetroot + plant-based white chocolate.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

energy spicy bar 2,50€

almonds + walnuts + raw cocoa + cayenne + pistachios + goji berries + chia + sesame.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

vegan cookie 3,50€

housemade cookie with raw chocolate chips and walnuts.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

maple-glazed doughnut 3,50€

almond flour doughnut (not fried) + coconut flour + cashews + honey + maple syrup glaze.

GLUTEN-FREE

ginger-turmeric doughnut 3,50€

almond flour doughnut (not fried) + buckwheat flour + walnuts + ginger + cashews + turmeric + plant-based chocolate.

GLUTEN-FREE

housemade muffins 3,50€ / ud.

vegan pear-chocolate muffin
buckwheat + caramelized pear + chocolate muffin.

quinoa-blueberry muffin
quinoa and buckwheat + hazelnut cream + blueberries.

matcha muffin
buckwheat and whole grain rice + almond cream + matcha tea + cacao nibs.

miso-ginger muffin
buckwheat and whole grain rice + almond cream + coconut milk + ginger + miso.

chocolate & orange muffin
buckwheat and whole grain rice + hazelnut cream + banana + cocoa + orange.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

superfood protein balls 2,00€ / ud.

raspberry & rice protein ball
macadamia nuts + lyophilized raspberry + rice protein + cashews + dates + almonds.

matcha & pea protein ball
tea matcha + pistachios + pea protein + cashews + dates + almonds.

orange & hemp protein ball
orange + raw cocoa + walnuts + hemp protein + cashews + dates + almonds.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE