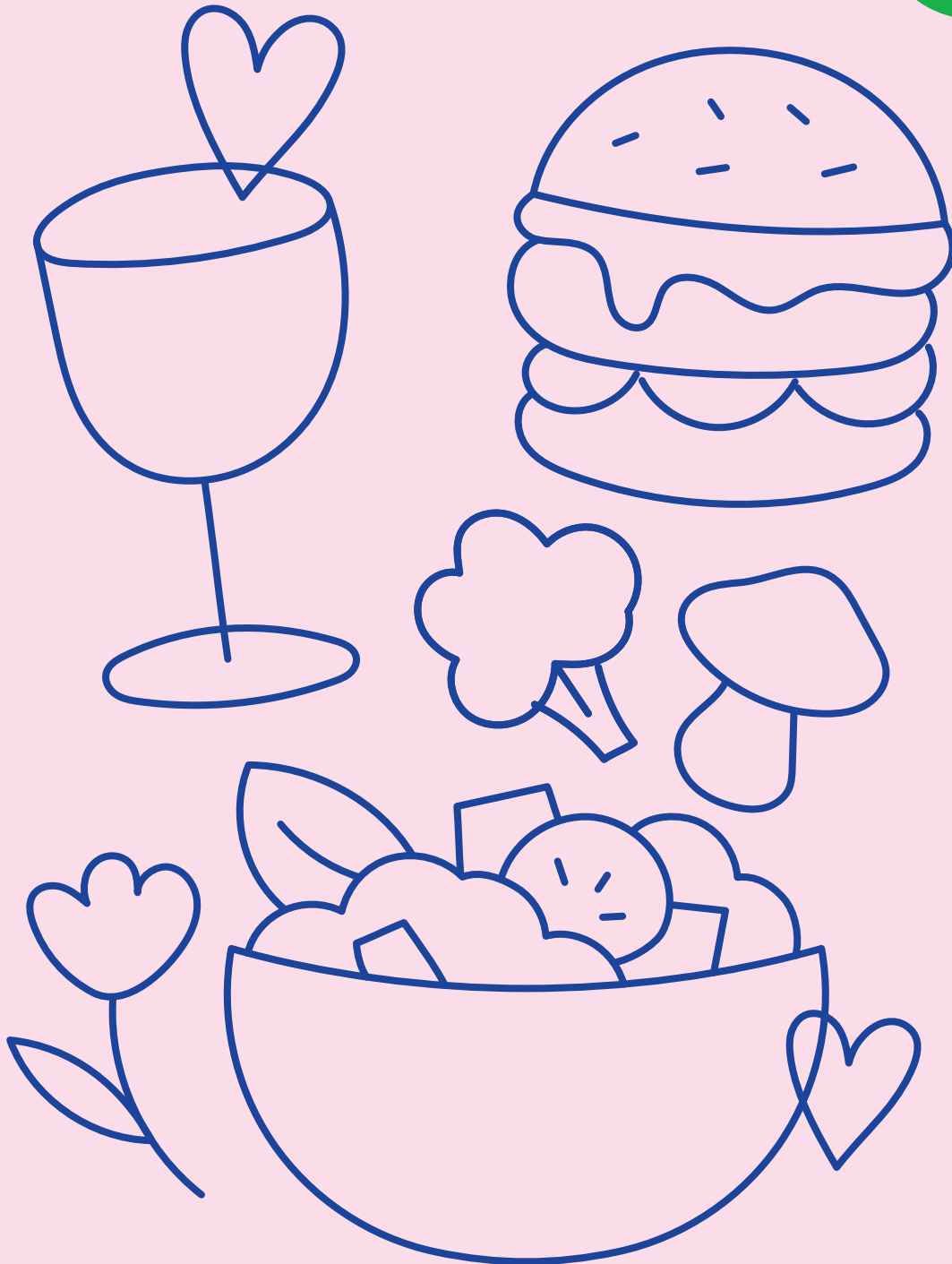


# FLAX+KALE



**Brunch**

# 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!

## Sweet brunch

**fluffy choco pancakes 11,95€**  
salsa de nutella casera plant-based + salted caramel de miso y almendras + fresas + frutas del bosque.

GLUTEN-FREE

**açaí do brasil 8,95€**  
smoothie: plátano + fresas + bebida vegetal casera de anacardos + sirope de agave.  
topping: arándanos + fruta de temporada + crumble style granola + cañamones + bayas de goji.

\*extra de mantequilla de cacahuete +0,50€

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

**royal coconut milk parfait 7,50€**  
yogur casero de bebida vegetal de coco + crumble style granola + frutas de temporada + frutas del bosque.

PLANT-BASED

**healthy bakery assortment 13,95€**  
pink lady + mosquito + matcha muffin + choco muffin.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

## 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

SPICY

**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

## Good carbs

**\*classic avocado toast 6,50€**  
pan de molde integral de semillas + limón + cayena + lino + chía.

PLANT-BASED

**\*poke avocado toast 7,95€**  
pan de molde integral de semillas + salmón salvaje de alaska + cebolla cruda + pepino.

OILY FISH

\* extras toasts:

+ pan casero gluten-free +1,45€

+ huevo ecológico poché +1,95€

+ huevo ecológico revuelto +1,95€

+ salmón salvaje de alaska marinado +2,45€

**scrambled savoury croissant 11,95€**  
+ creamy 'cheese' + huevos ecológicos revueltos + cebolleta china + rúcula + tomatitos asados + pesto verde.

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

GLUTEN-FREE

PLANT-BASED

PROTEÍNA F-K

JOSPER

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

GLUTEN-FREE

OILY FISH

PICANTE

**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

## MAINS

# Specialties

## Brunch specialties

### healthy veggie eggs benedict 14,95€

housemade english muffin + boletus edulis + espinacas + salsa holandesa trufada plant-based + verduras de temporada asadas.

JOSPER

### baobab benedict 14,95€

healthy bao + 'bbq pulled pork' jackfruit + huevos ecológicos poché + cacahuets + salsa holandesa de baobab plant-based + mermelada de chili.

GLUTEN-FREE

### healthy eggs royale 16,95€

housemade english muffin + salmón salvaje de alaska marinado + salsa holandesa al curry plant-based + verduras de temporada asadas.

OILY FISH

JOSPER

### \*shakshouka 13,95€

salsa de tomate estilo libanés + espinacas + huevos ecológicos + berenjena + cebolleta china + cilantro + salsa zhug yemení + pan de 5 cereales.

\*+pan casero gluten-free +1,45€

## 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.

OILY FISH

GLUTEN-FREE

### 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.

OILY FISH

GLUTEN-FREE

PICANTE

## Warm bowls

### 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

### bibimbap de atún yellowfin 15,95€

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

GLUTEN-FREE

OILY FISH

PICANTE

## MAINS

# Speci lties

## World pasta

### pad thai 14,50€

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

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEINA F+K JOSPER

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

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

PLANT-BASED

## US-Mex

### \*truffled mayo burger 15,95€

bríoche de espelta integral de carbón activado + 'cheddar' + champiñones salteados + cebolla asada + boniatos especiados y asados con salsa de 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

### \*tuna wasabi burger 15,95€

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

OILY FISH PICANTE 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

### bbq tamarind glazed dogfish & säams 17,95€

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

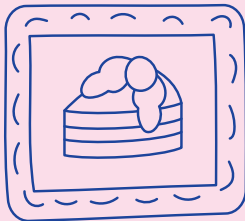
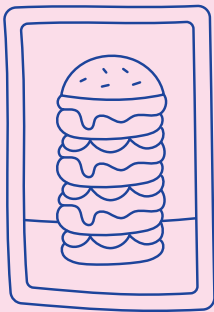
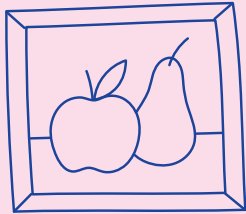
GLUTEN-FREE OILY FISH JOSPER

### 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

## MAINS



### Kids

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

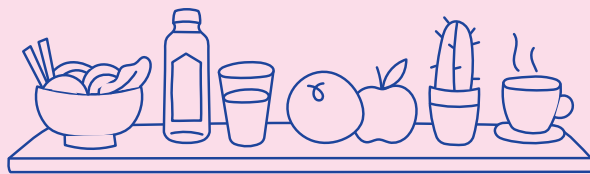
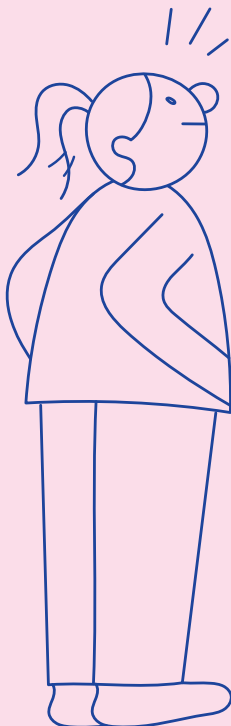
PLANT-BASED PROTEINA F+K JOSPER

**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