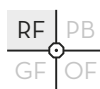


Eat better Be happier Live longer



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 maridados + 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 Alaska² maridados + 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 | 10,95€ **NEW**
mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + caviar de algas + sésamo blanco + cebollino + salsa tártara casera

NACHOS SUPREMOS | 13,45€ **NEW**
nachos caseros de maíz nixtamalizado + guacamole + tomate + jalapeño + maíz dulce + *it's plant-based 'meat'*¹ + queso fundido *it's plant-based* estilo cheddar | 🌶️

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

²El 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 | 11,95€

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 | 12,95€

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 | 12,95€

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 | 14,95€

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 | 14,95€

salmón salvaje de Alaska² + 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 | 16,95€ / 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 | 15,95€

pan brioche integral de espelta* + hamburguesa¹ *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 brioche 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 | 16,95€ / 3 UNIDADES

pan brioche integral de espelta* con remolacha *cold-pressed* + hamburguesa de salmón salvaje de Alaska² + boniato al horno + mayonesa *plant-based* de mostaza antigua | *pan casero gluten-free (+1,45€)



BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€

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



PAD THAI DE 'POLLO' | 13,95€

tallarines de arroz + shiitake + zanahoria + 'pollo'¹ *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 | 15,95€

risotto de arroz de konjac + setas + espinacas + espárragos trigueros + alcachofa + salmón salvaje de Alaska²

NEW



LA PESCA DEL SALMÓN DE ALASKA | 19,95€

salmón salvaje de Alaska² horneado a baja temperatura + ensalada de quinoa + salsa de cítricos y hierbas del campo de Algerri



RAMEN YA-TERE | 13,95€

caldo casero ramen + fideos de boniato + *plant-based chashu* (alga nori, *pulled jackfruit*)¹ + 'bacon' de coco joven + calabaza asada + seta cardo + alga nori + alga wakame + rábano sandía + sésamo tostado

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

²El 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
GF | OF

MARGHERITA | 12,95€
tomate San Marzano + mozzarella *plant-based* + albahaca

RF | PB
GF | OF

TRUFFLE & FUNGHI | 14,45€
crema de coco + hierbas del campo (*pizza bianca*) + gírgola + champiñones
+ shiitake + shimeji + rúcula

RF | PB
GF | OF

JB | 12,95€
tomate seco + espinacas frescas + mascarpone *plant-based* + tomates cherry

RF | PB
GF | OF

PLANT-BASED QUATTRO | 13,95€
tomate San Marzano + cheddar *plant-based* + queso azul *plant-based*
+ mozzarella *plant-based* + *parmigiano teresiano*

RF | PB
GF | OF

BARBACOA | 14,45€
salsa barbacoa casera + tomate San Marzano + mozzarella *plant-based*
+ *it's plant-based 'meat'*¹ + cebolla morada + maíz dulce + brócoli + jalapeño | 🌶️

HEALTHY KIDS OPTIONS

RF | PB
GF | OF

SUPERKIDS | 9,95€
pan integral de espelta* + hamburguesa¹ *it's plant-based* + ketchup ecológico
+ kale chips | **pan casero gluten-free* (+ 1,45€)

RF | PB
GF | OF

JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€
spaghetti de arroz + salsa casera de tomate + 'albóndigas'¹ *it's plant-based*

RF | PB
GF | OF

NINJA NUGGETS | 6,95€ | 6 UNIDADES
nuggets de 'pollo'¹ 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* | 5,95€

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



POKE AVO TOAST* | 6,95€

pan de molde *gluten-free* + aguacate + pepino + salmón salvaje de Alaska² marinado + cebolla cruda

* EXTRAS

- huevo azul ecológico *poché* | +1,00€
- huevo azul ecológico revuelto | +1,00€
- salmón salvaje de Alaska² 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 | 7,45€

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



HEALTHY EGGS ROYALE WITH ALASKAN WILD SALMON | 14,95€

housemade English muffin gluten-free + sashimi de salmón salvaje de Alaska² + huevos azules ecológicos *poché* + salsa holandesa al curry *plant-based* + zanahorias y alcachofas asadas



HEALTHY EGGS BENEDICT | 13,95€

housemade English muffin gluten-free + boletus edulis + espinacas + huevos azules ecológicos *poché* + salsa holandesa trufada *plant-based* + zanahorias y alcachofas asadas

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

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

HOUSEMADE GLUTEN-FREE BREADS

RF | PB
GF | OF

SEMILLAS DE AMAPOLA | 2,00€

RF | PB
GF | OF

CÚRCUMA Y CAÑAMONES | 2,00€

RF | PB
GF | OF

NUECES Y SEMILLAS | 2,00€

RF | PB
GF | OF

PULGA SALMON SASHIMI | 3,95€

pulga con cereales y nueces + sashimi de salmón salvaje de Alaska²
+ crema de guisantes + menta + ralladura de piel de limón

RF | PB
GF | OF

PULGA PORTOBELLO | 3,95€

pulga con cereales y nueces + seta portobello + espinacas + tomate seco
+ ricotta de anacardos y macadamia

RF | PB
GF | OF

PULGA TUNA | 3,95€

pulga con cereales y nueces + hummus + espinacas + atún + mayonesa de soja

RF | PB
GF | OF

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 cookie + 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* + *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

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

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

Chef's Notes

Aquí te dejamos una breve descripción de algunos ingredientes y procesos de cocción.

Si tienes cualquier duda, consulta a tu camarero. ¡Estaremos encantados de ayudarte!

[MIZUNA] Variedad de hoja verde de sabor refrescante con un ligero recuerdo a la mostaza, algo picante y con un toque dulce.

[CHÍA] Planta herbácea cuyas semillas son una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega-3.

[LINO] Planta herbácea cuyas semillas contienen una gran cantidad de fibra dietética y son una de las fuentes vegetales más ricas en omega-3.

[KALE] Variedad de col muy rica en calcio, Vitaminas A, C y K, y con un alto contenido en minerales, antioxidantes y fibra. Se considera uno de los alimentos más saludables del mundo.

[CARBÓN ACTIVADO] El carbón activado es el resultado de un doble proceso de carbonización y activación aplicado a materia vegetal. Sus microporos absorben y luego expulsan de nuestro organismo todas las sustancias dañinas.

[COLD-PRESSED] Triturado a bajas RPM y prensado en frío. Así se mantienen todas las Vitaminas, enzimas y nutrientes y se retrasa la oxidación.

[ESPIRULINA] Alga unicelular en forma de espiral muy rica en proteínas, nutrientes, vitaminas y minerales.

[CÚRCUMA] Raíz de color amarillo anaranjado de la familia del jengibre con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

[MACA] Raíz de una planta nativa de los Andes que aumenta la fuerza, la resistencia, el rendimiento deportivo y, además, aumentan la fertilidad y la libido.

[LEVADURA NUTRICIONAL] Variedad de levadura que proporciona un gran aporte de Vitamina B12, que solo se encuentra en productos de origen animal. No contiene gluten ni azúcar.

[BAYAS DE GOJI] Procedentes del Himalaya, son muy ricas en fitonutrientes, antioxidantes y vitaminas, por lo que mejoran la salud, la longevidad, la vista y el funcionamiento de otros órganos.

[QUINOA] Pseudocereal que posee los 8 aminoácidos esenciales para el ser humano, es rico en vitaminas y minerales y pobre en grasas. Además, no contiene gluten.

[BOK CHOY] Vegetal de la familia de las coles con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, ya que contiene altas cantidades de Vitaminas A, C y K, además de otros minerales y nutrientes.

[MAÍZ NIXTAMALIZADO] Maíz cocido con una solución alcalina. Los cambios químicos durante el proceso aumentan la disponibilidad de aminoácidos, de fósforo y calcio, y de fibra.

[AJO NEGRO] Ajo crudo envejecido a partir de un proceso que aumenta sus beneficios para la salud. Contiene los 8 aminoácidos esenciales, mejora la inmunidad del cuerpo y regula los niveles de azúcar, colesterol y lípidos en sangre.

[CHLORELLA] Alga unicelular y una fuente excepcional de proteínas, omega-3, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y clorofila. De hecho, es la planta que contiene más clorofila de la tierra.

[PICKLING] Proceso de preservación o alargamiento de la vida de un alimento mediante la fermentación anaeróbica producida por la inmersión en sal, vinagre u otros tipos de conservantes naturales.

[MISO] Pasta aromatizante hecha a base de soja y sal marina fermentadas. Contiene enzimas que ayudan a la digestión y cuando no está pasteurizado, es una buena fuente de probióticos. La palabra miso significa "fuente de sabor".

[HUEVOS AZULES ECOLÓGICOS] Los ponen las gallinas de raza Araucana o Mapuche y se caracterizan por su yema más grande y de color amarillo dorado intenso. Tienen un contenido elevado de carotenos como xantofilas, luteínas y zeaxantina.

[JACKFRUIT] La fruta más grande del mundo, rica en vitamina C y proteínas. Debidamente preparada, imita a la perfección la carne deshilachada. Sin duda, uno de los mejores sustitutos de la proteína animal.



FLAX & KALE

—◆ CUINA FLEXITERIANA ◆—