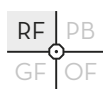


Eat better Be happier Live longer



FLAX & KALE PASSAGE 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 20% restante son recetas que incluyen pescado azul. Hemos viajado por todo el mundo en busca de inspiración para crear una oferta que podríamos definir en una sola palabra: INNOVACIÓN.

¡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 de Flax & Kale Passage son libres de gluten (**GF**) y sus trazas. Contamos con el certificado "Restauració Sense Gluten" de la Associació de Celíacs de Catalunya, que garantiza que todos los platos de nuestra carta son aptos para celíacos.



OILY FISH

Los platos marcados con **OF** 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 se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.



Todas las proteínas **IT'S PLANT-BASED** están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.



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.

FLAX & KALE
P A S S A G E

Si eres alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor, notifícanoslo lo antes posible.

Revisa los alérgenos de cada palato al final de la carta.

PARA PICAR & ENTRANTES

UMAMI ALMONDS | 4,95€
RF | PB
GF | OF
almendras Marcona + miso blanco + sésamo blanco + ajo negro + jengibre

KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 4,50€
RF | PB
GF | OF
kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma

KALE CHIPS THAI STYLE | 4,50€
RF | PB
GF | OF
kale deshidratado + cayena + bayas de Goji + jengibre + cilantro + cacahuets | 🌶️

CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 5,50€
RF | PB
GF | OF
taco crujiente de maíz nixtamalizado + dados de atún yellowfin marinados + col blanca + cilantro + cebolleta china + salsa rosa casera picante + aguacate + semillas de sésamo | 🌶️

CRUNCHY SALMON TACO | 5,50€
RF | PB
GF | OF
taco crujiente de maíz nixtamalizado + dados de salmón salvaje de Alaska marinados + aguacate + alga nori + lechuga romana + salsa tártara de jalapeños

CRUNCHY HIRAMASA TACO | 5,50€
RF | PB
GF | OF
taco crujiente de maíz nixtamalizado + dados de hiramasa (kingfish) marinados + rabanitos + lechuga romana + salsa ponzu + salsa *sweet* wasabi | 🌶️

MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€
RF | PB
GF | OF
mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + caviar de algas + sésamo blanco + cebollino + salsa tártara casera

SUPERFOOD PLANT-BASED DUMPLINGS | 10,95€ / 6 UNIDADES
RF | PB
GF | OF
'bbq pulled pork' jackfruit + setas + trufa + *'carn d'olla'* plant-based | 🌶️

'BBQ PULLED PORK' BAO | 5,50 € / UNIDAD
RF | PB
GF | OF
healthy bao + jackfruit + chucrut de col lombarda + cacahuets + mayonesa *chili jam* + cilantro | 🌶️

GREENPACHO | 7,95€ **NEW**
RF | PB
GF | OF
tomate verde + pimiento verde + pepino + jengibre + aguacate + albahaca + aceite de oliva

PLANT-BASED KETO FOIE | 12,95€ **NEW**
RF | PB
GF | OF
'foie' plant-based + pan casero keto + *coulis* de frutos rojos

❁ CHEF'S NOTES

- *hiramasa*: pescado de sabor suave y de textura cremosa y firme, excelente para comerse crudo.
- *jackfruit*: la fruta más grande del mundo que imita a la perfección la carne deshilachada.
- *keto*: (o cetogénica) es una dieta especial alta en grasas, baja en carbohidratos y moderada en proteína.

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

PARA COMPARTIR



SURTIDO CRUNCHY TACOS | 15,50€ / 3 UNIDADES

1 ud. *crunchy* yellowfin taco + 1 ud. *crunchy* salmon taco + 1 ud. *crunchy* hiramasa taco



KUALA LUMPUR'S STREET AUBERGINE | 6,50€

brochetas de berenjena crujiente marinada con miso + cebolleta china + salsa yakiniku



ROASTED VEGGIES & ROOTS PLATTER | 8,95€

brócoli con hierbas mediterráneas + boniato y zanahorias especiadas + coliflor tierna con ajo negro y jengibre + salsa de cacahuets + *chutney* casero de uva al tomillo



HUMMUSÍSSIMO | 14,95€

JOSPER NEW

hummus cremoso + salsa de yogur *plant-based* de *Creamy 'cheese'* y tahín + 'pollo' *it's plant-based* especiado y hecho a la brasa + encurtidos + ensalada tibia de frutos secos y uvas + tomate semiseco + tahín blanco + *za'atar* + pan casero estilo pita



BRAISED BROCCOLI, MUHAMMARA & YEMENI ZHUG SAUCE | 6,95€

JOSPER NEW

brócoli especiado a la brasa + *Syrian muhammara** de pimientos asados, tomate semiseco y almendras + salsa *zhug yemeni** + pico de gallo de granada



BRAISED ROMANESCO, TUPINAMBO, SETA CARDO & CHIMICHURRI | 7,95€

JOSPER NEW

romanesco a la brasa + cachelos de tupinambo + seta cardo + salsa chimichurri + pimentón dulce + salicornia + caviar de algas + crema de tupinambo + salsa rosa casera de pimentón dulce

PASTA ARTESANA & FLATBREADS



ZUCCHINI & KALE PESTO FLATBREAD | 12,50€

calabacín marinado + salsa de zanahoria + rúcula + aguacate + *parmigiano teresiano*



PAD THAI DE 'POLLO' | 14,50€

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



ASIAN CACIO & PEPE* | 14,95€

NEW

macarrones coreanos de arroz glutinoso + pimienta de Sichuan + 'queso' curado *it's plant-based* + aceite de trufa + *sakura cress* + salsifi

❁ CHEF'S NOTES

- *muhammara*: crema de pimientos y frutos secos ligeramente picante originaria de Siria.
- *cacio & pepe*: significa "queso y pimienta" en varios dialectos de Italia.
- *zhug yemeni*: sabrosa salsa a base de una mezcla de especias y hierbas aromáticas procedente de Yemen.

ENSALADAS & BOWLS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVOURITE 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 | 13,50€

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

RF | PB
GF | OF

MIDDLE EASTERN SALAD | 12,95€

espinacas + escarola + lentejas caviar + calabaza asada + tempeh crujiente + almendras + granada + tomate cherry + vinagreta de tahina + sésamo

RF | PB
GF | OF

YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

atún yellowfin + salmón salvaje de Alaska + arroz negro + quinoa blanca + aguacate + wakame + apio fermentado + *kelp noodles* + mango + mezclum + salsa *miso-ginger*

RF | PB
GF | OF

ALASKAN SALMON BIBIMBAP* | 15,95€

dados de salmón salvaje de Alaska *raw* + arroz negro tailandés + arroz inflado crujiente + col china + lechuga romana + pera + granada + caviar de algas + cebolleta china + alga goma wakame + daikon encurtido + *furikake* + mayonesa de *gochujang** | 🌿

NEW

RF | PB
GF | OF

AGUACHILE DE FRUTAS DE TEMPORADA | 12,95€

aguachile* de frutas de temporada + aguacate + seta oreja de Judas + pepino + fresas + tomatillos verdes mexicanos + tomates variados + *physallis* + alga nori + aire de cilantro + sésamo tostado

NEW

RF | PB
GF | OF

ITALIAN SHAKSHUKA FANTASY | 14,95€ / RACIÓN PARA 2 PERSONAS

tomates variados de temporada + *burrata* + pesto verde de avellanas tostadas + piñones + tomillo + romero + albahaca + limón + pan casero estilo pita

NEW

❖ CHEF'S NOTES

- *bibimbap*: en coreano significa literalmente "arroz" (bap) "mezclado" (bibim).
- *gochujang*: (o pasta de chile rojo) es un condimento fermentado, dulce y picante popular a la cocina coreana.
- *aguachile*: plato muy fresco, típico de la costa occidental de México, a base de chiles y lima.

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

ESPECIALIDADES DE TERESA

BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€
calabaza + brócoli + calabacín + setas + salsa de curry de cúrcuma + cacahuetes + yogur de coco + cilantro + arroz basmati integral | 🌶️

KONJAC RISOTTO | 16,95€
arroz de konjac* + setas + espinacas + espárragos trigueros + alcachofa + salmón salvaje de Alaska

MY VEGAN JAPANESE GIRLFRIEND BOWL | 14,95€
arroz negro + quinoa + *'bbq pulled pork'* jackfruit + *'huevos'* revuelto *plant-based* de *ackee* + salsa yakiniku + cilantro | 🌶️

BAMBOO STEAMED ALASKAN SALMON | 19,95€
salmón salvaje de Alaska + salsa teriyaki + edamame estilo barbacoa + arroz negro salvaje + coco joven + shiitake

RAMEN YA-TERE | 14,95€
caldo casero ramen + fideos de boniato + *plant-based chashu* (alga nori, *pulled* jackfruit) + *'bacon'* de coco joven + calabaza asada + seta cardo + alga nori + alga wakame + rábano sandía + sésamo tostado

YELLOWFIN TUNA BIBIMBAP* | 15,95€ **NEW**
*bulgogi** de atún yellowfin + huevo azul ecológico poché + arroz integral + pepino marinado + col lombarda + alga wakame + shiitake salteado + *furikake* + tirabeques + salsa coreana *doubanjiang* | 🌶️

BBQ TAMARIND GLAZED DOGFISH & SSÄMS* | 16,95€ **JOSPER** **NEW**
cazón marinado y glaseado a la brasa con salsa barbacoa casera de tamarindo + *lemongrass* + coco tostado + hojas de cogollos de Tudela + cilantro + menta + lima

MISO GLAZED SPANISH MACKEREL | 14,95€ **NEW**
caballa marinada con miso + bok choy salteado + shiitake + seta enoki + *Teresa's Special Black Garlic Dashi**

❁ CHEF'S NOTES

- *konjac*: alternativa al arroz (o pasta) alto en fibra y bajo en calorías y hidratos de carbono.
- *ackee*: fruto originario de África conocido como "fruto de huevo", cocinado tiene un aspecto muy similar.
- *ssäms*: versión coreana del taco mexicano que se envuelve en una hoja de verdura.
- *bulgogi*: del coreano "bul" (fuego) y "gogi" (carne). Nuestra versión utiliza los mismos sabores y aromas.
- *dashi*: es la base de muchos platos de la cocina japonesa, con el que se consigue el sabor umami.

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 FOCACCIA | 5,95€

RF | PB
GF | OF MARINARA CONTEMPORÁNEA | 10,95€
tomate San Marzano + tomates cherry asados + ajo + albahaca + orégano
+ *Teresa's Juicery Green Olive Oil*

RF | PB
GF | OF MARGHERITA | 11,95€
tomate San Marzano + mozzarella *it's plant-based* + albahaca

RF | PB
GF | OF BARBACOA | 15,45€
salsa barbacoa casera + tomate San Marzano + mozzarella *it's plant-based*
+ *it's plant-based 'meat'* + cebolla morada + maíz + brócoli + jalapeño | 🌶️

RF | PB
GF | OF TRUFFLE & FUNGHI | 15,95€
crema de coco + hierbas del campo (*pizza bianca*) + gírgola + champiñones
+ shiitake + *shimeji* + rúcula

RF | PB
GF | OF BARCELONA | 15,45€
berenjena y pimiento rojo escalivados a la brasa + salsa romesco casera
+ tomate asado + escabeche de 'atún' *plant-based*

JOSPER

RF | PB
GF | OF CAPRICHOSA | 14,50€
tomate San Marzano + boletus edulis + alcachofas + aceitunas Kalamata
+ 'bacon' *plant-based* + 'mozzarella' *it's plant-based*

NEW

RF | PB
GF | OF TRADIZIONALE | 15,95€
tomate San Marzano + pesto verde de espinacas + tomates cherry + piñones
+ 'mozzarella' *it's plant-based* + tomate semiseco + espinacas y rúcula fresca

NEW

RF | PB
GF | OF MISO GLAZED AUBERGINE | 14,95€
pizza bianca de berenjena ahumada a la brasa + glaseado de miso + salsa de yogur
plant-based de *Creamy 'cheese'* & tahín tostado + hierbas aromáticas + cacahuets
+ cebolleta china + granada

JOSPER

NEW

PLANT-BASED & GLUTEN-FREE BREADS

ORIGINAL | 1,50€

FLAUTA CON TOMATE | 2,50€

SEMILLAS & FRUTOS SECOS | 2,00€

CESTA DE PANES VARIADOS | 4,95€

CÚRCUMA & CAÑAMONES | 2,00€

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* | 6,50€
pan de molde casero con semillas + aguacate + limón + cayena + lino + chía

POKE AVO TOAST* | 7,95€
pan de molde casero con semillas + aguacate + pepino + salmón salvaje de Alaska marinado + cebolla cruda

* **EXTRAS TOASTS**

- huevo azul ecológico* *poché* | +1,95€
- huevo azul ecológico* revuelto | +1,95€
- salmón salvaje de Alaska marinado | +2,45€

THE SCANDAL SCRAMBLE | 10,95€
huevos azules ecológicos* revueltos + champiñones + espinacas + tomate + queso feta + zanahoria + ajos tiernos

THE PLANT-BASED SCANDAL SCRAMBLE | 11,45€
champiñones + espinacas + tomate + zanahoria + ajos tiernos + *ackee* + tofu seda + sal Kala Namak

BAO BAB BENELECTS | 13,50€
healthy bao + 'bbq pulled pork' jackfruit + huevos azules ecológicos *poché* + cacahuets + salsa holandesa de baobab *plant-based* + mermelada de chili | 🌶️

MOROCCAN ROASTED PORTOBELLO | 13,50€
housemade English muffin + huevos azules ecológicos *poché* + aguacate + portobello + *baba ganoush* + *dukkah*

AÇAÍ NA TIGELA | 8,95€
SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + 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€)

BRUNCH COCKTAILS

BEYOND MIMOSA | 6,95€
cava + zumo de naranja

NEW

BLOODY MARY | 7,95€
Bloody Tere *Signature Recipe* + 1 shot de vodka *Belvedere*

NEW

❁ **CHEF'S NOTES**

- *huevos azules ecológicos:* los ponen las gallinas Araucana o Mapuche y se caracterizan por su yema más grande y de color amarillo dorado intenso.

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

HEALTHY KIDS OPTIONS



SUPERKIDS | 9,95€

pan casero *gluten-free* + hamburguesa' *it's plant-based* + ketchup ecológico + kale chips



JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€

spaghetti de arroz + salsa casera de tomate + 'albóndigas' *it's plant-based*



FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

salmón salvaje de Alaska + quinoa con verduras al wok + hojas verdes



NINJA NUGGETS | 7,95€ | 6 UNIDADES

nuggets de 'pollo' al horno *it's plant-based* + ketchup ecológico

NEW

POSTRES



WHITE MISO-GINGER 'CHEESECAKE' | 6,95€

anacardos + miso blanco + jengibre + mermelada de dátiles y carbón activado



TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE | 6,95€

brownie + mousse de chocolate + helado de avellanas



TERESA'S MATCHA CHEESECAKE | 6,95€

té matcha + anacardos + nata de coco + base crujiente sin gluten con almendras y nueces



COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE | 6,95€

base de cookie + muselina de maracuyá y anacardos + *gelée* de maracuyá + nibs de cacao + mascarpone de té matcha



LEMON PIE | 6,95€

tartaleta de avena y almendras + crema de limón y yuzu + nata de coco y lino



TARTA DE QUESO | 6,95€

tarta de queso *it's plant-based* + *coulis* de frutos del bosque



THAI FRENCH TOAST | 6,95€

JOSPER NEW

torrija de brioche *gluten-free* al Josper + leche de coco merengada con especias tailandesas + azúcar de coco + crema de *amazake* de temporada + helado de mango y anacardos + sésamo garrapiñado



PLANT-BASED LABNEH CREAM | 6,95€

NEW

helado de *labneh plant-based* + sésamo garrapiñado + pistachos + frambuesa liofilizada + pipas de calabaza tostadas + piñones + granada + aceite de oliva extra vírgen + *za'atar* + topos coloridos crujientes

HELADOS



TOASTED HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€

helado de avellanas + trozos de mango y uva + *vegan cookie* + topping de avellanas y nibs de cacao *raw*



MANGO CASHEW ICE CREAM | 6,50€

helado de mango y anacardos + trozos de mango + Coco Choco Chia Bar + topping de anacardos y chía



CHOCO ICE CREAM | 6,50€

helado de chocolate + trozos de papaya y fresas + Pink Lady + topping de coco y bayas de Goji



VANILLA ICE CREAM | 6,50€

helado de vainilla + fresas + Mosquito + topping de pipas de calabaza y frambuesa liofilizada

HEALTHY INDULGENCES



MOSKITO | 3,50€

harina de trigo sarraceno + mascarpone de anacardos + cobertura de chocolate



COCO CHOCO CHIA | 3,50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate *raw*



PINK LADY | 3,50€

harina de trigo sarraceno + crema de anacardos y limón + remolacha + chocolate blanco *plant-based*



ENERGY SPICY BAR | 2,50€

almendras + nueces + cacao *raw* + cayena + pistachos + bayas de Goji + chía + sésamo



SUPERFOOD PROTEIN BALLS | 2,00€ / UNIDAD

RASPBERRY & RICE PROTEIN STICK BALL: nueces de macadamia + frambuesa liofilizada + proteína de arroz + anacardos + dátiles + almendras

MATCHA & PEA PROTEIN STICK BALL: té matcha + pistachos + proteína de guisante + anacardos + dátiles + almendras

ORANGE & HEMP PROTEIN STICK BALL: naranja + cacao *raw* + nueces + proteína de cáñamo + anacardos + dátiles + almendras



HOUSEMADE MUFFINS | 3,50€ / UNIDAD

VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN: harina de trigo sarraceno + pera caramelizada + chocolate

QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN: harina de quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos

MATCHA MUFFIN: harina de trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + nibs de cacao

MISO-GINGER MUFFIN: harina de trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + leche de coco + jengibre + miso

CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: harina de trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja



VEGAN COOKIE | 3,50€

cookie casera vegana con chips de chocolate *raw* y nueces



MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 3,50€

doughnut de harina de almendras (no frito) + harina de coco + anacardos + miel + glaseado de sirope de arce



GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 3,50€

doughnut de harina de almendras (no frito) + harina de trigo sarraceno + nueces + jengibre + anacardos + cúrcuma + chocolate *plant-based*