

Eat better Be happier Live longer



ESP

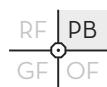
FLAX & KALE es un Restaurante Healthy Flexitario. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es *plant-based* y el restante 20% son recetas que incluyen pescado azul. Pocas dudas existen hoy en día respecto 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

Todos 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.

FLAX&KALE

→ CUINA FLEXITERIANA ←

*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 | 4,50€

RF PB
GF OF
kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma

SANDÍA A LA PARRILLA | 6,50€

RF PB
GF OF
sandía a la parrilla + queso de cabra + mizuna* + hoja de mostaza + almendras marcona + salsa *sweet mint*

SALMON SASHIMI TOAST | 9,50€

RF PB
GF OF
pan de espelta 5 cereales** + crema de guisantes + sashimi de salmón salvaje de Alaska + menta + ralladura de piel de limón | **pan casero gluten-free (+ 1,45€)

FUNGHI COCONUT TOAST | 8,50€

RF PB
GF OF
pan de espelta 5 cereales* + mezcla de funghi de temporada + vino blanco + crema de coco + tomillo + trufa negra | **pan casero gluten-free (+ 1,45€)

MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€

RF PB
GF OF
mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + caviar de algas + sésamo blanco + cebollino + salsa tártara casera

CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 5,50€

RF PB
GF OF
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 | 5,50€

RF PB
GF OF
taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado con remolacha + 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 harina de maíz nixtamalizado con remolacha + dados de hiramasa* (kingfish) marinados + rabanitos + lechuga romana + eneldo + salsa ponzu + salsa *sweet wasabi* | 🌶

* CHEF'S NOTES

- *mizuna*: brote verde de sabor refrescante que recuerda a la mostaza, algo picante y con un toque dulce.
- *hiramasa*: pescado de sabor suave y de textura cremosa y firme, excelente para comerse crudo.
- *keto*: (o cetogénica) es una dieta especial alta en grasas, baja en carbohidratos y moderada en proteína.

PARA COMPARTIR

RF | PB
GF | OF

HUMMUSÍSSIMO | 14,95€

hummus cremoso + salsa de yogur *plant-based* + ‘albóndigas’ plant-based especiadas + encurtidos + ensalada tibia de frutos secos y uvas + tomate semiseco + tahín blanco + za’atar + pan casero estilo pita

RF | PB
GF | OF

SURTIDO DE CRUNCHY TACOS | 15,50€

1 ut. *crunchy* taco de yellowfin + 1 ut. *crunchy* taco de salmón + 1 ut. *crunchy* taco de hiramasa

RF | PB
GF | OF

NACHOS SUPREMOS | 13,95€

nachos caseros de maíz nixtamalizado* + guacamole + tomate + jalapeño + maíz dulce + *it's plant-based 'meat'* + ‘queso’ fundido *it's plant-based* estilo cheddar | 

RF | PB
GF | OF

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

brócoli especiado asado + Syrian muhammara de pimientos asados + tomate semiseco y almendras + salsa *zhug* yemení + pico de gallo de granada.

RF | PB
GF | OF

BERENJENAS ESTILO SZECHUAN | 7,95€

+ pimienta de szechuan + salsa doubanjiang a base de judías fermentadas + jengibre + cacahuetes braseados | 

NEW

SOPAS & CREMAS

RF | PB
GF | OF

KALE DREAM CREAM | 7,95€

puerros + cebolla + patata + kale + tomillo + kale chips

NEW

RF | PB
GF | OF

RAMEN YA-TERE | 14,95€

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

* CHEF'S NOTES

- *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.
- *espirulina*: alga en forma de espiral muy rica en proteínas, nutrientes, vitaminas y minerales.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picante

10% IVA incluido

ENSALADAS

TERESA'S FAVORITE KALE SALAD | 11,95€

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

KALE CAESAR SALAD | 13,50€

RF PB
GF OF
kale + lechuga romana + parmesano *plant-based* + 'pollo' *it's plant-based* + picatostes + 'queso' semicurado *plant-based* + salsa César *plant-based*

YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

RF PB
GF OF
atún yellowfin + salmón salvaje de Alaska + arroz negro + quinoa blanca + aguacate + alga wakame + apio fermentado + *kelp noodles* + edamame + brotes verdes + salsa *miso ginger*

ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 12,95€

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

ALASKAN SALMON BIBIMBAP* | 15,95€

RF PB
GF OF
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**

LEMON CHILI PARMESAN MINCED KALE SALAD | 11,95€

NEW

RF PB
GF OF
kale + col china + wakame + queso grana padano + portobello salteados + nueces pecanas + shimeji salteados + aliño lemon chili parmesan

FALAFEL HARISSA SALAD | 12,95€

NEW

RF PB
GF OF
homemade Lebanese falafel + paté de calabaza ahumada + salsa de yogur *plant-based* + bulgur + espelta + espinacas + mayonesa de harissa + sésamo

* 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 de la cocina coreana.

PASTA ARTESANA

RF | PB
GF | OF

SUPERTAGLIATELLE | 16,50€

supertagliatelle con espirulina + dados de salmón salvaje de Alaska + pesto de kale + queso parmesano

RF | PB
GF | OF

PAD THAI DE 'POLLO' | 14,50€

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

RF | PB
GF | OF

YAKITUNA | 15,50€

NEW

fideos caseros de trigo sarraceno + verduras al wok + tataki de atún albacore + salsa yakisoba + katsuobushi + cilantro + jengibre encurtido

ESPECIALIDADES DE TERESA

RF | PB
GF | OF

LA PESCA DEL SALMÓN DE ALASKA | 19,95€

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

RF | PB
GF | OF

TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,95€

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

RF | PB
GF | OF

SALMON MINI BURGERS | 16,95€ | 3 UNIDADES

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

RF | PB
GF | OF

PLANT-BASED TRUFFLE MAYO BURGER | 15,95€

pan brioche integral de espelta** con carbón activado + hamburguesa it's plant-based + mayonesa trufada + champiñones salteados + cebolla asada + 'cheddar' it's plant-based + boniatos asados con salsa de yogur plant-based y hierbas aromáticas | **pan casero gluten-free (+ 1,45 €)

RF | PB
GF | OF

MALAI KOFTA FISHBALLS TIKKA MASSALA | 14,95€

NEW

malai kofta fishballs + arroz basmati al toque de comino + salsa tikka massala + sésamo tostado

RF | PB
GF | OF

YELLOWFIN TUNA BIBIMBAP | 15,95€

NEW

brown rice + organic poached egg + wakame seaweed + shiitake + gochujang sauce + bulgogi sauce | ⚡

* CHEF'S NOTES

- 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.

ESPECIALIDADES DE TERESA

TACOS AL PASTOR | 17,95€ | 6 UNIDADES

RF | PB

GF | OF

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

RAW VEGAN LASAGNA | 14,95€

RF | PB

GF | OF

calabacín + salsa de tomate fresco y tomate seco + bayas de Goji
+ 'queso' de anacardos y macadamia + pesto de albahaca + pico de gallo

PLANT-BASED BBQ RIBS | 15,95€

RF | PB

GF | OF

plant-based BBQ ribs + salsa BBQ de jengibre + berenjenas estilo Szechuan

NEW

BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€

RF | PB

GF | OF

jackfruit + calabaza + setas + salsa de curry de cúrcuma + cacahuete + cilantro +
arroz basmati integral | 🌶

ARROZ MELOSO DE ESPIRULINA, SALICORNIA Y SALMON | 17,95€

arroz integral + caldo de pescado azul + pasta de espirulina fresca
+ garum de anchoas + salicornia + salmón salvaje de Alaska

LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA | 16,95€

RF | PB

GF | OF

risotto de arroz de konjac* y huitlacoche + atún yellowfin + salsa teriyaki
+ sésamo negro y blanco + kale + emulsión de pimiento amarillo

KOREAN FISH WRAPS & TAMARIND BBQ SAUCE | 14,95€

RF | PB

GF | OF

pescado marinado y glaseado asado con salsa barbacoa casera de tamarindo +
lemongrass + coco tostado + hojas de cogollos de Tudela + cilantro + menta + lima

* CHEF'S NOTES

- *huevos azules ecológicos*: de gallinas de origen chileno, tienen la yema más grande y de color amarillo intenso.
- *konjac*: alternativa al arroz (o pasta) alto en fibra y bajo en calorías y hidratos de carbono.
- *dashi*: es la base de muchos platos de la cocina japonesa, con el que se consigue el sabor umami.
- *jackfruit*: la fruta más grande del mundo que imita a la perfección la carne deshilachada.

HEALTHY KIDS OPTIONS



SUPERKIDS | 9,95€

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



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

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

Picante

10% IVA incluido

POSTRES

RF | PB
GF | OF

TWO TEXTURES CHOCO CAKE | 6,95€

brownie + mousse de chocolate + helado de avellanas

RF | PB
GF | OF

COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE | 6,95€

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

RF | PB
GF | OF

LEMON PIE | 6,95€

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

RF | PB
GF | OF

TARTA DE 'QUESO' | 6,95€

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

RF | PB
GF | OF

CARROT CAKE | 6,95€

pastel de zanahoria y nueces + mascarpone *plant-based*

RF | PB
GF | OF

HEALTHY THAI TORRIJA | 6,95€

torrija de brioche + leche de coco merengada con especias tailandesas + azúcar de coco + crema de amazake de temporada + helado de mango y anacardos + sésamo garrapiñado

RF | PB
GF | OF

CHOCOLATE & HAZELNUT MOUSSE CAKE | 6,95€

mousse de chocolate y avellanas + cacao en polvo + frutos rojos

HELADOS

RF | PB
GF | OF

TOASTED HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€

helado de avellanas *plant-based* + plátano y arándanos + Ginger Turmeric Doughnut + *topping* de *nibs* de cacao y avellanas

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE VAINILLA | 5,95€

helado de vainilla *plant-based* + *coulis* de frutos rojos + fresas

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE CHOCOLATE | 5,95€

helado de chocolate *plant-based* + *frosting* de coco + avellana tostada

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE MANGO & ANACARDOS | 5,95€

helado de mango y anacardos *plant-based* + *frosting* de coco + coco rallado

HEALTHY INDULGENCES

RF | PB
GF | OF

MOSKITO | 3,50€

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

RF | PB
GF | OF

COCO CHOCO CHIA | 3,50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate raw

RF | PB
GF | OF

PINK LADY | 3,50€

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

RF | PB
GF | OF

ENERGY SPICY BAR | 2,50€

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

RF | PB
GF | OF

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

RF | PB
GF | OF

HOUSEMADE MUFFINS | 3,50€ / UNIDAD

VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN: trigo sarraceno + pera caramelizada + chocolate
QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN: quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos | *contiene frutos secos*
MATCHA MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + nibs de cacao | *contiene frutos secos*
MISO-GINGER MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + leche de coco + jengibre + miso | *contiene frutos secos*
CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja | *contiene frutos secos*

RF | PB
GF | OF

VEGAN COOKIE | 3,50€

cookie casera vegana con chips de chocolate raw y nueces

RF | PB
GF | OF

MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 3,50€

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

RF | PB
GF | OF

GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 3,50 €

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