



FLAX&KALE

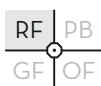
brunch
flaxandkale.com

Eat better Be happier Live longer



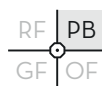
FLAX & KALE es un Restaurante Healthy Flexitariano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es *plant-based* y el restante 20% son recetas que incluyen pescado azul. Pocas dudas existen hoy en día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

kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma



SANDÍA A LA PARRILLA | 6,50€

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



SALMON SASHIMI TOAST | 9,50€

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€)



MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€

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



CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 5,50€

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€

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€

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



STIR-FRY DE ESPINACAS DE AGUA 'MORNING GLORY' CON EDAMAMES | 6,50€

espinacas de agua 'morning glory' + edamames + sésamo tostado

✳️ 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.

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

PARA COMPARTIR

RF | PB
GF | OF

HUMMUSÍSSIMO | 14,95€

hummus cremoso + salsa de yogur *plant-based* de *Creamy 'cheese'* y tahín + '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

BERENJENAS ESTILO SZECHUAN | 7,95€

NEW

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

SOPAS & CREMAS

RF | PB
GF | OF

KALE DREAM CREAM | 7,95€

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

RF | PB
GF | OF

GAZPACHO AL TOQUE DE COMINO | 7,95€

NEW

tomate + pepino + pimiento verde + ajo + cebolla + aceite de oliva + comino

✳️ 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



KALE CAESAR SALAD | 13,50€

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€

tonyina yellowfin + salmó salvatge d'Alaska + arròs negre + quinoa blanca + alvocat + alga wakame + api fermentat + *kelp noodles* + edamame + fulles verdes + salsa *miso-ginger*



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**



LEMON CHILI PARMESAN MINCED KALE SALAD | 11,95€

kale + col china + wakame + 'queso' grana padano + portobellos salteados + nueces pecanas + shimeji salteados + aliño lemon chili parmesan

NEW



FALAFEL HARISSA SALAD | 12,95€

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

NEW

PASTA ARTESANA



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



YAKITUNA | 15,50€

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

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 de la cocina coreana.

ESPECIALIDADES DE TERESA



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



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€)



SALMON MINI BURGERS | 16,95€ | 3 UNIDADES

pan brioche integral de espelta** con 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€)



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* de Creamy 'cheese', tahín y hierbas aromáticas | ** *pan casero gluten-free* (+ 1,45 €)



MALAI KOFTA FISHBALLS TIKKA MASSALA | 14,95€

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

NEW



YELLOWFIN TUNA BIBIMBAP | 15,95€

bulgogi de atún yellowfin + huevo azul ecológico poché + arroz integral + pepino marinado + col lombarda + alga wakame + shiitake salteado + furikake + tirabeques + salsa coreana doubanjiang | 🌶️

NEW



TACOS AL PASTOR | 17,95€ | 6 UNIDADES

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€)



PLANT-BASED BBQ RIBS | 15,95€

plant-based Bbq Ribs + salsa BBQ de jengibre + stir-fry de espinacas de agua tailandesa y edamames

NEW



RAW VEGAN LASAGNA | 14,95€

calabacín + salsa de tomate fresco y tomate seco + hojas de espinacas *baby* + 'queso' de anacardos y macadamia + pesto de albahaca



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

✳️ 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.
- *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.

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

BRUNCH SPECIALTIES



CLASSIC AVO TOAST* | 6,50€

pan de molde integral + aguacate + limón + cayena + lino + chía



POKE AVO TOAST* | 7,95€

pan de molde integral + aguacate + pepino + salmón salvaje de Alaska marinado + cebolla cruda

*

EXTRAS TOASTS

· pan *gluten-free* | +1,45€

· huevo azul ecológico* *poché* | +1,95€

· huevo azul ecológico* revuelto | +1,95€

· salmón salvaje de Alaska marinado |



AÇAÍ BOWL | 8,95€

SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plàtan + maduixes + beguda vegetal casolana d'anacards + xarop d'atzavara

TOPPING: nabius + fruites de temporada + *Crumble Style Granola* + llavors de cànem + baies de Goji | ** *extra de mantega de cacauet* (+0,50€)



ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 7,50€

yogur casero de bebida vegetal de coco + granola casera + frutas de temporada + frutas del bosque



SCANDAL SCRAMBLE | 10,95€

huevos azules ecológicos revueltos** + setas variadas + espinacas + tomate + ajos tiernos + queso feta + zanahoria + pan** integral de 6 cereales

** *sólo claras* (+ 1,95€)

** *pan casero gluten-free* (+ 1,45€)



HEALTHY VEGGIE EGGS BENEDICT | 14,95€

housemade English muffin + boletus edulis + espinacas + huevos azules ecológicos *poché* + salsa holandesa trufada *plant-based* + verduras de temporada asadas



HEALTHY EGGS ROYALE | 16,95€

housemade English muffin + salmón salvaje de Alaska marinado + huevos azules ecológicos *poché* + salsa holandesa al curry *plant-based* + verduras de temporada asadas



TUNA TARTAR ROLL | 12,95€

brioche *bun* integral de espelta + atún yellowfin + mayonesa trufada + albahaca + sésamo + tomate semiseco + lechuga romana

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish



Picante

10% IVA incluido

BRUNCH SPECIALTIES

RF | PB
GF | OF

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€)*

RF | PB
GF | OF

CHOCO PANCAKES | 9,95€

NEW

+ salsa de nutella casera plant-based + salsa de caramelo salado de almendras + fresitas + frutas del bosque

RF | PB
GF | OF

BAO BAB BENEDICTS | 13,50€

NEW

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

RF | PB
GF | OF

TOSTAAHH - AGUACATE + HUMMUS + HUEVO POCHÉ | 7,50€

+ tahini + hierbas frescas + pistachos + salsa zhug.

RF | PB
GF | OF

CHOCO CHIA POT | 4,50€

plátano + fresas + kiwi + sésamo tostado + crema de amazake de castaña + nibs de cacao

RF | PB
GF | OF

TOSTA DE PEANUT BUTTER | 4,95€

pan de espelta integral con semillas + plátano + fresas + sésamo garrapiñado + semillas de calabaza.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish



Picante

10% IVA incluido

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 garrañado

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

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picante

10% IVA incluido

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: 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*



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*