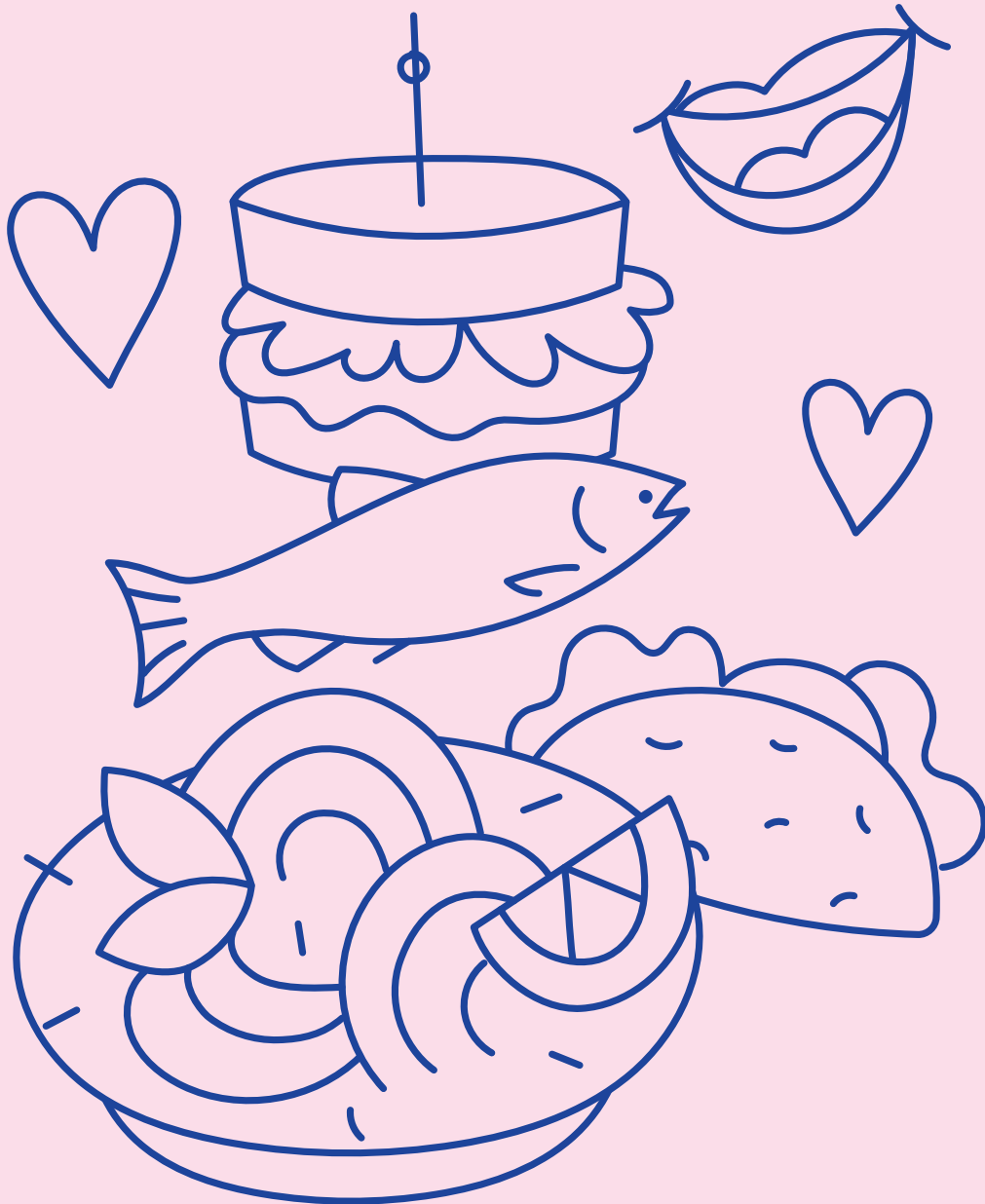


FLAX+KALE



Food

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.

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...).

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.

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.

PROTEÍNA F+K

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

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!

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 & salmon tartar 11,95€
melón cantalupo + salmón salvaje de alaska + aguacate + tomate semiseco + huevos + salsa tonkatsu.

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE

bimi y tomatitos a la brasa 8,95€
+ 'crème fraîche' a las finas hierbas + tintura de cbd, lemongrass y jengibre.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE JOSPER

brócoli especiado a la brasa 6,95€
+ syrian muhammara de pimientos asados y almendras + salsa zhug yemení + granada.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE JOSPER

romanesco a la brasa 7,95€
+ cachelos de tupinambo + seta cardo + salicornia + salsa chimichurri.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE JOSPER

berenjena marinera estilo szechuan 7,95€
+ pimienta de szechuan + salsa doubanjiang a base de judías fermentadas + jengibre + cacahuets braseados.

PLANT-BASED JOSPER PICANTE

Good carbs

nachos 13,95€
guacamole + tomate + jalapeño + maíz dulce + 'carne' asada estilo coahuila + salsa de 'cheddar' casera.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PICANTE PROTEÍNA F+K

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

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEÍNA F+K JOSPER

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

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE JOSPER

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

tosta* de salmón marinado 9,50€
pan de espelta 5 cereales + sashimi de salmón salvaje de Alaska + crema de guisante + menta + caviar de algas + sakura cress.

OILY FISH *pan casero gluten-free (+1,45€)

'foie' plant-based 12,95€
+ coulis de uvas asadas + setas variadas + pan brioche + aceite de trufa + canónigos.

PLANT-BASED JOSPER

MAINS

Specialties

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.

GLUTEN-FREE OILY FISH

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.

GLUTEN-FREE OILY FISH PICANTE

Warm bowls

curry de verduras y setas 15,95€

+ salsa de curry de cúrcuma + cacahuets + cilantro + arroz basmati integral.

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

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

ramen 14,95€

fideos de boniato + plant-based chashu + calabaza asada + seta cardo + alga nori + alga wakame.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

World pasta

pad thai 14,50€

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

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEÍNA F+K JOSPER

asian cacio & pepe 14,95€

macarrones coreanos de arroz glutinoso + 'queso' madurado + aceite de trufa + sakura cress + salsifí.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

supertagliatelle de espirulina 16,50€

+ salmón salvaje de alaska + pesto de kale + grana padano.

OILY FISH

raviolis de betacarotenos y cúrcuma 14,50€

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

PLANT-BASED

MAINS

Speci**lties**

US-Mex

*big flax burger 15,95€

brioche de espelta integral + 'cheddar' + ketchup + mostaza + kale + boniatos especiados y asados con salsa de creamy 'cheese', tahín y hierbas aromáticas.

PLANT-BASED PROTEINA F+K JOSPER

*tuna wasabi burger 15,95€

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

OILY FISH PICANTE JOSPER

*truffled mayo burger 15,95€

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

*mini burgers de salmón salvaje de alaska 16,95€

brioche de espelta integral de remolacha + mayonesa plant-based de mostaza antigua + tomate + pepinillo + zanahorias especiadas y asadas.

OILY FISH JOSPER

plant-based bbq ribs 23,95€

tacos de maíz morado nixtamalizado + BBQ ribs plant-based + coleslaw de miso ginger + cilantro + salsa BBQ de jengibre + lima.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEINA F+K JOSPER

*+pan casero gluten-free (+1,45€)

Fish over charcoal

arroz meloso de salmón salvaje de alaska 17,95€

+ espirulina + fumet de pescado azul + garum de anchoa + salicornia.

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

cazón asado & sääms 17,95€

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

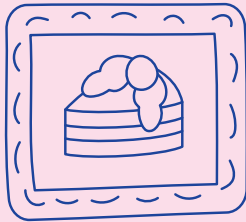
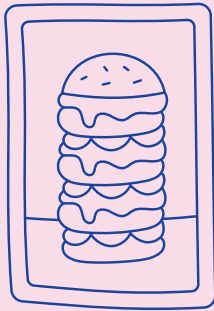
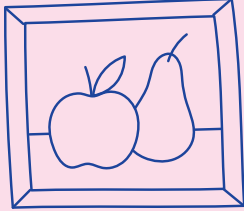
GLUTEN-FREE OILY FISH JOSPER

hiramasa glaseado con miso al josper 17,95€

+ caldo dashi de hibiscus + bok choy + hierbas aromáticas + cebolleta china + shiitake.

OILY FISH JOSPER

MAINS



Kids

superkids burger 9,95€

+ ketchup ecológico + chips de kale.

PLANT-BASED

PROTEINA F+K

JOSPER

jack spaghetтини sparrow 9,95€

spaghetti de arroz + salsa casera de tomate + 'albóndigas'.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

PROTEINA F+K

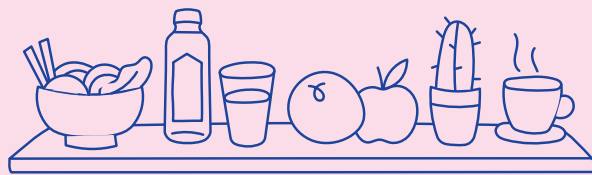
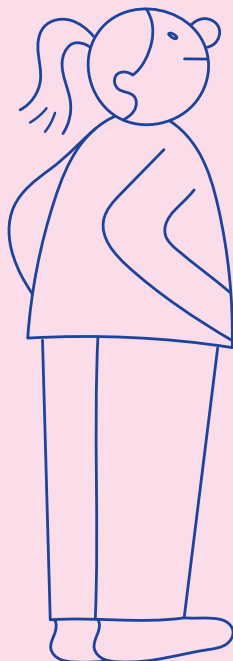
ninja nuggets 7,95€

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

mousse de chocolate & avellanas 6,95€
+ cacao en polvo + frutos rojos.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

two textures chocolate cake 6,95€
+ brownie + mousse de chocolate + helado de vainilla.

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€

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

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

coco choco chia 3,50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate raw.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

pink lady 3,50€

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

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

energy spicy bar 2,50€

almendras + nueces + cacao raw + cayena + pistachos + bayas de goji + chía + sésamo.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

vegan cookie 3,50€

cookie casera vegana con chips de chocolate raw y nueces.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

maple-glazed doughnut 3,50€

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

GLUTEN-FREE

cinnamon maca roll 3,50€

harina de trigo sarraceno + almendras + canela + maca + mascarpone plant-based.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

ginger-turmeric doughnut 3,50€

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

GLUTEN-FREE

housemade muffins 3,50€ / ud.

vegan pear-chocolate muffin
trigo sarraceno + pera caramelizada + chocolate.

quinoa-blueberry muffin
quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos.

matcha muffin
trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + nibs de cacao.

miso-ginger muffin
trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + leche de coco + jengibre + miso

chocolate & orange muffin
trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

superfood protein balls 2,00€ / ud.

raspberry & rice protein ball
nueces de macadamia + frambuesa liofilizada + proteína de arroz + anacardos + dátiles + almendras.

matcha & pea protein ball
té matcha + pistachos + proteína de guisante + anacardos + dátiles + almendras.

orange & hemp protein ball
naranja + cacao raw + nueces + proteína de cáñamo + anacardos + dátiles + almendras.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE