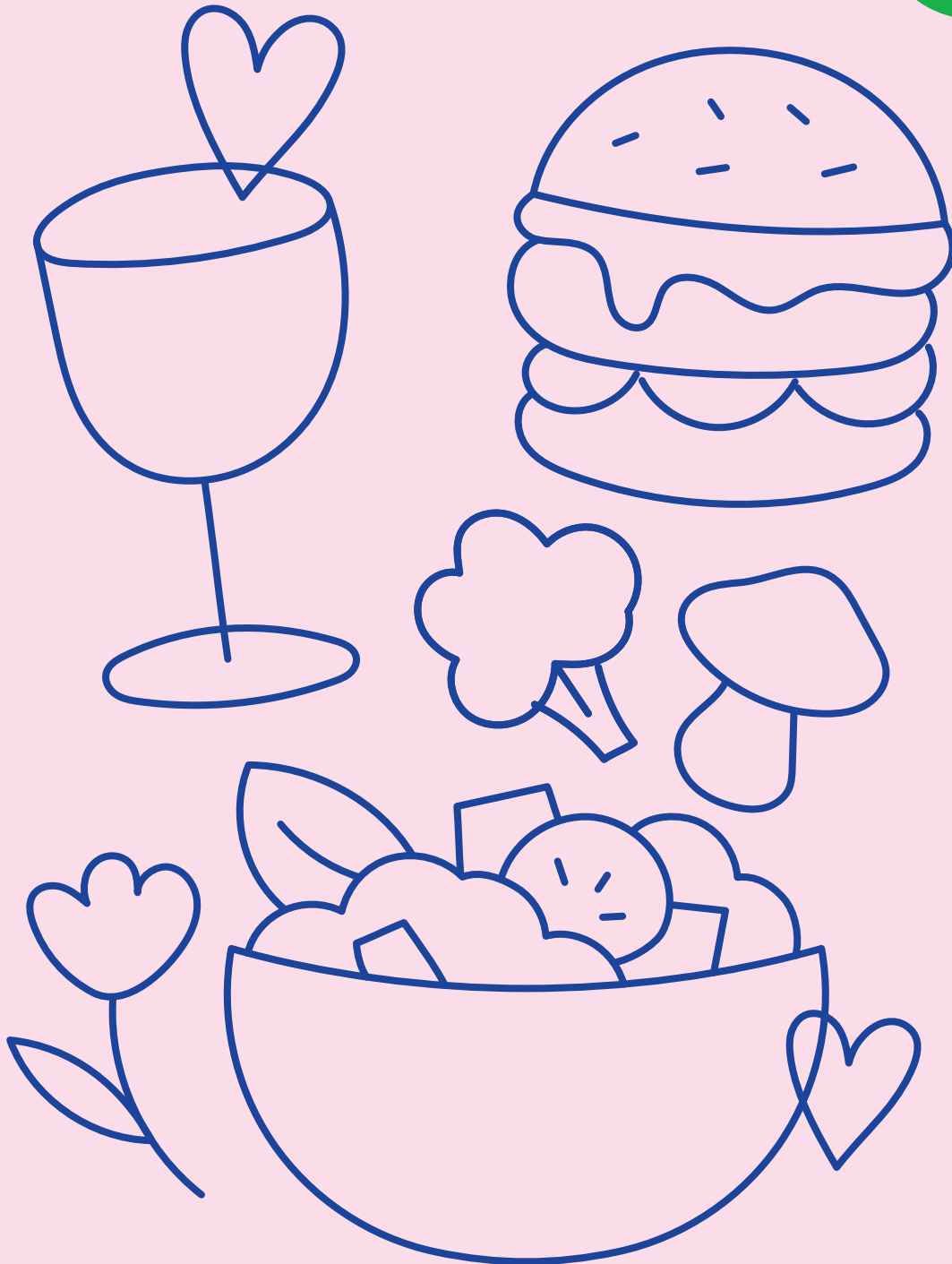


FLAX+KALE



Brunch

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.

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.

PROTEÍNA F+K

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

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...).

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.

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!

Sweet brunch

fluffy choco pancakes 11,95€
salsa de nutella casera plant-based + salted caramel de miso y almendras + fresitas + frutas del bosque.

GLUTEN-FREE

açaí do brasil 8,95€
smoothie: 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€

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

royal coconut milk parfait 7,50€
yogur casero de bebida vegetal de coco + coulis de frutas del bosque + sirope de arce + sésamo garrapiñado + granola casera + frutas de temporada + frutas del bosque.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

healthy bakery assortment 13,95€
pink lady + mosquito + matcha muffin + choco muffin.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

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

GLUTEN-FREE

OILY FISH

SPICY

cbd 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

Good carbs

***classic avocado toast 6,50€**
pan de molde integral de semillas + limón + cayena + lino + chía.

PLANT-BASED

***poke avocado toast 7,95€**
pan de molde integral de semillas + salmón salvaje de alaska + cebolla cruda + pepino.

OILY FISH

* extras toasts:

+ pan casero gluten-free +1,45€

+ huevo ecológico poché +1,95€

+ huevo ecológico revuelto +1,95€

+ salmón salvaje de alaska marinado +2,45€

scrambled savoury croissant 11,95€
+ creamy 'cheese' + huevos ecológicos revueltos + cebolleta china + rúcula + tomatitos asados + pesto verde.

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

GLUTEN-FREE

PLANT-BASED

PROTEÍNA F+K

JOSPER

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

GLUTEN-FREE

OILY FISH

PICANTE

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

MAINS

Specialties

Brunch specialties

healthy veggie eggs benedict 14,95€

housemade english muffin + boletus edulis + espinacas + salsa holandesa trufada plant-based + verduras de temporada asadas.

JOSPER

baobab benedict 14,95€

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

GLUTEN-FREE

healthy eggs royale 16,95€

housemade english muffin + salmón salvaje de alaska marinado + salsa holandesa al curry plant-based + verduras de temporada asadas.

OILY FISH

JOSPER

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€

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.

OILY FISH

GLUTEN-FREE

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.

OILY FISH

GLUTEN-FREE

PICANTE

Warm bowls

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

bibimbap de atún yellowfin 15,95€

+ arroz integral + huevo ecológico poché + alga wakame + shiitake + salsa gochujang + salsa bulgogi.

GLUTEN-FREE

OILY FISH

PICANTE

MAINS

Specialties

World pasta

pad thai 14,50€

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

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEINA F+K JOSPER

cuores de betacarotenos y cúrcuma 14,50€

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

PLANT-BASED

US-Mex

*truffled mayo burger 15,95€

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

*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

plant-based bbq ribs 19,95€

+ salsa barbacoa casera + mazorca de maíz a la brasa con 'mantequilla' de lima y achiote.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE PROTEINA F+K JOSPER

*pan casero gluten-free (+1,45€)

Fish over charcoal

bbq tamarind glazed dogfish & säams 17,95€

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

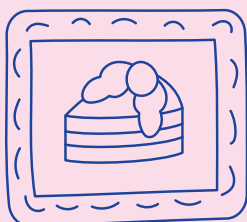
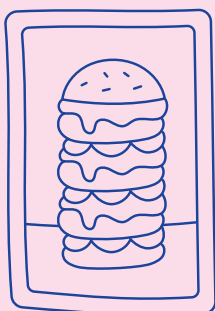
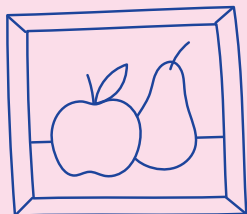
GLUTEN-FREE OILY FISH JOSPER

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

MAINS



Kids

superkids burger 9,95€
+ ketchup ecológico + chips de kale.

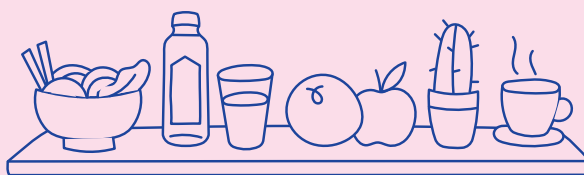
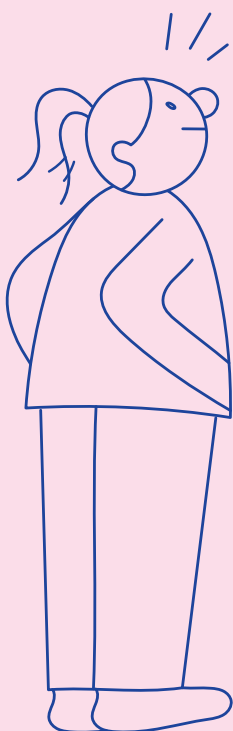
PLANT-BASED PROTEINA F+K JOSPER

jack spaghetini 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

chocolate & hazelnut mousse cake 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