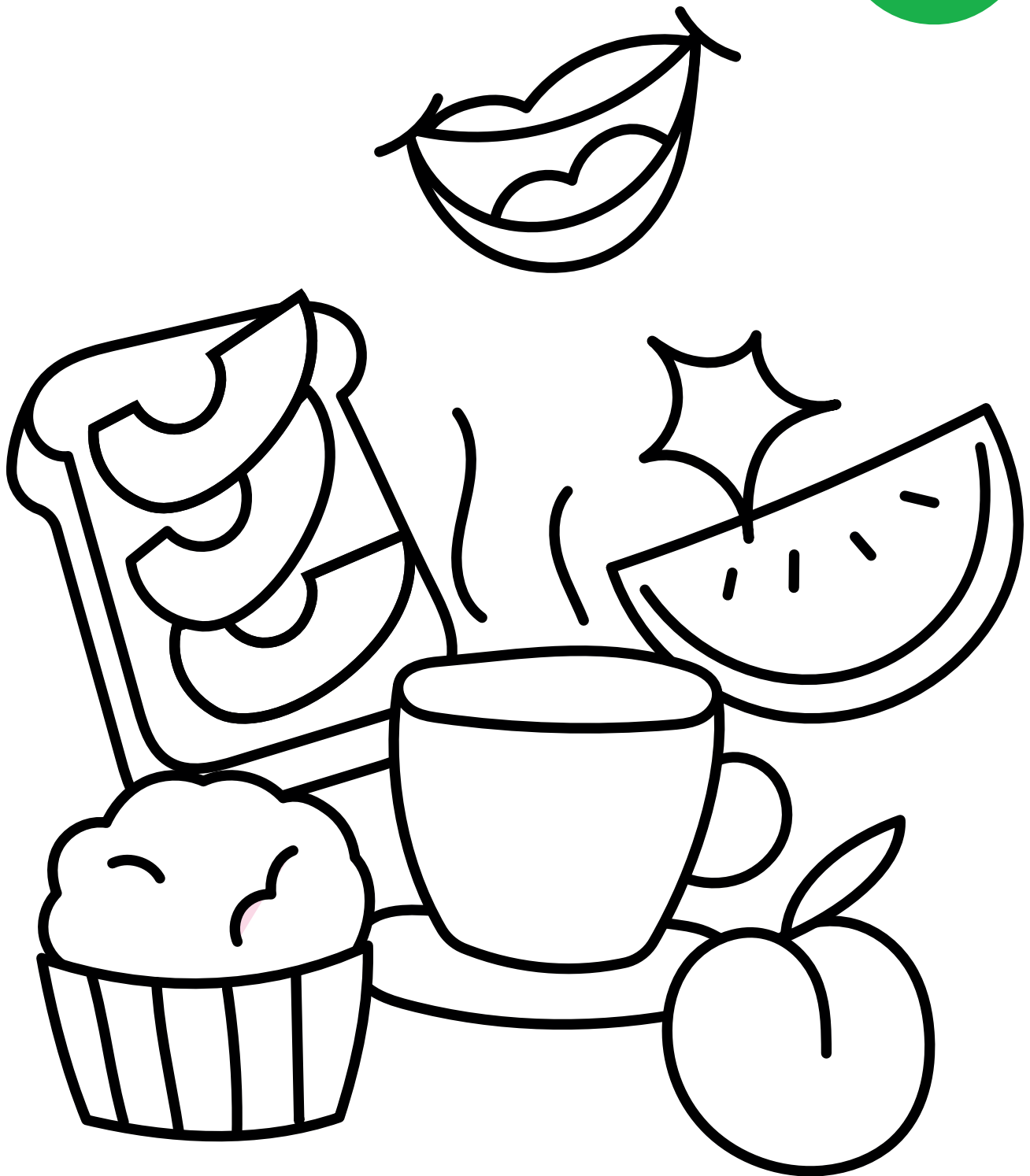


FLAX+KALE



Desayuno

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.

Desayuno

Salados

*classic avocado toast 3,95€

pan de molde con semillas + aguacate + cayena + lino + chía + brotes germinados.

PLANT-BASED

tosta pantumaca de Teresa Carles 2,95€

pan de espelta integral con semillas + tomate + aceite de oliva extra virgen.

PLANT-BASED

tostaAHH

aguacate + hummus + huevo poché 7,50€

+ tahini + hierbas frescas + pistacho + salsa zhug.

tosta scandal scramble 6,95€

pan de espelta integral con semillas + nuestros huevos revueltos con verduras, setas y queso feta.

bikini supremo 5,00€

+ setas + crema de queso de cabra a las finas hierbas.

medio bikini supremo 2,50€

+ setas + crema de queso de cabra a las finas hierbas.

shakshouka 5,95€

salsa de tomate estilo libanés + espinacas + huevo ecológico + berenjena + cebolleta china + cilantro + salsa zhug yemení + pan de 5 cereales.

*+pan casero gluten-free +1,45€

croissant revuelto 6,95€

croissant integral de espelta + huevo revuelto + tomate + albahaca + ajos tiernos + cebolleta china.

croissant 2,50€

croissant integral de espelta.

PLANT-BASED

*+margarina +0,50€

*+coulis de frutos rojos +0,50€

*+sirope de agave +0,50€

pulguita de atún 4,95€

+ mayonesa trufada + tomatitos secos + albahaca + rabanito + micro mezclum.

Dulces

tosta de peanut butter 4,95€

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

PLANT-BASED

ensalada de fruta fresca de temporada 4,95€

mix variado de frutas de temporada + aliño de chía + coco tostado + zumo de naranja.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

parfait bowl de yogur de coco casero

+ granola casera + sirope de arce 5,95€
+ frutas del bosque.

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

choco chía bowl 4,50€

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

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

açaí bowl 8,95€

smoothie: plátano + fresas + bebida vegetal casera de anacardos + sirope de agave + toppings: arándanos + fruta de temporada + crumble style granola + cañamones + bayas de goji.

*extra de mantequilla de cacahuete 0,50 €

PLANT-BASED

GLUTEN-FREE

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.

suplemento terraza +10%

Healthy indulgences

moskito 3,50€

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

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

cinnamon maca roll 3,50€

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

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

maple-glazed doughnut 3,50€

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

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

coco choco chía 3,50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate raw.

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

Housemade muffins

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

vegan pear-chocolate muffin 3,50€

trigo sarraceno + pera caramelizada + chocolate.

quinoa-blueberry muffin 3,50€

quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos.

matcha muffin 3,50€

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

miso-ginger muffin 3,50€

trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + leche de coco + jengibre + miso.

chocolate & orange muffin 3,50€

trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja.

Superfood protein balls

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

raspberry & rice protein ball 2€

nueces de macadamia + frambuesa liofilizada + proteína de arroz + anacardos + dátiles + almendras.

matcha & pea protein ball 2€

té matcha + pistachos + proteína de guisante + anacardos + dátiles + almendras.

orange & hemp protein ball 2€

naranja + cacao raw + nueces + proteína de cáñamo + anacardos + dátiles + almendras.

BEBIDAS

Specialty coffee

espresso 1,90€

americano 1,90€

cortado 2,10€

café con leche 2,40€

cappuccino 2,40€

latte 2,60€

flat white 2,60€

iced latte 2,60

* extra shot de café + 1,00€

Pregunta a nuestro staff por nuestras opciones de bebidas vegetales.

Flax+Kale confía en la marzocco y en right side coffee por su know-how y profesionalidad en la materia. todos nuestros cafés son 100% naturales, de temporada y de especialidad.

Tea world

matcha latte 3,50€

iced matcha latte 3,95€

chai tea latte 3,50€

iced chai tea latte 3,95€

black chai 2,60€ ECO

green (sencha) 2,60€ ECO

red (pu erh) 2,60€ ECO

black (earl grey) 2,60€ ECO

rooibos 2,60€ ECO

masai masala rooibos 2,60€ ECO

digestive tea 2,60€ ECO

Confiamos en Teterum por sus tés ecológicos y sostenibles.

BEBIDAS

Zumos cold-pressed

green love 4,95€

manzana + espinacas + pepino + limón + perejil + kiwi + jengibre.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

green slim fit 4,95€

manzana + espinacas + hinojo + rúcula + perejil + jengibre + kiwi + limón.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

green medicine 4,95€

pera + uva + pepino + espinacas + kale + perejil + kiwi + limón.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

betacaroteno 4,95€

zanahoria + manzana + agua de coco + limón.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

forever young 4,95€

zanahoria + manzana + uva + piña + naranja.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

passion grapefruit 4,95€

mandarina + manzana + pomelo + fresa + maracuyá + jengibre.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

bloody tere 4,95€

tomate + limón + jengibre + tabasco.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

my sweet horny 4,95€

piña + manzana + aloe vera + maracuyá + maca.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

virus killer 4,95€

pera + infusión de hierbas (tomillo, hierba luisa, té de roca) + limón + miel + jengibre.

GLUTEN-FREE

blue diamond 4,95€

manzana + piña + pera + uva + jengibre + limón + espirulina.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

the vegan vampire 4,95€

zanahoria + manzana + remolacha + piña + naranja + jengibre + limón.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

detox 4,95€

zanahoria + lechuga + pepino + remolacha + tomate + hinojo + espinacas + kale.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

digestive elixir 4,95€

agua osmotizada + lima + arándanos + sirope de arce + carbón activado.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

energy boost 4,95€

agua osmotizada + pepino + miel + limón + agua de azahar + polen de flores.

GLUTEN-FREE

Smoothies

antiox 4,95€

naranja + kiwi + fresa.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

berlin 4,95€

naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

molokai 4,95€

manzana + mango + plátano + agua de coco + espinacas + kale + mantequilla de almendras + albahaca + menta.

RAW FOOD PLANT-BASED GLUTEN-FREE

Wellness elixirs

coco joven entero 5,95€

¡pide a nuestro staff que te lo abra!

zum de naranja 4,50€

ginger shot 3,50€

100% zumo cold-pressed de jengibre.

limonada granizada housemade 4,50

zum de limón + sirope de agave + agua osmotizada.

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.

suplemento terraza +10%

Eat better
Be happier
Live longer

FLAX+KALE