



NEW

ONLY @F&K TALLERS



SALAD FOR THE GODS | 13,95€

INSPIRED BY PICHIAVO

mykonos salad (espinacas + tomate cherry + olivas Kalamata + queso feta + alcaparras + picatostes + piñones + vinagreta de *za'atar*) + *rainbow hummus* + pan de pita estilo *focaccia*

FLAX&KALE

Tallers, 74 | 08001 Barcelona

ONLY @F&K PASSAGE



MULTICOLOR & SUPERFOODS PIZZA | 15,00€

INSPIRED BY MISTERPIRO

tomate San Marzano + mozzarella *plant-based* con 5 *superfoods* (matcha + chlorella + cúrcuma + espirulina azul + betacarotenos) + tomate seco + albahaca

NEW



FLAX&KALE
PASSAGE

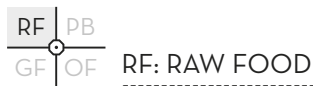
St. Pere Més Alt, 31 | 08003 BCN

Eat better Be happier Live longer

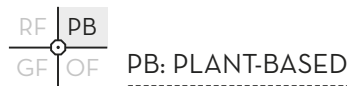


FLAX & KALE PASSAGE es un restaurante Healthy Flexitariano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es *plant-based* y el 20% restante son recetas que incluyen pescado azul. Hemos viajado por todo el mundo en busca de inspiración para crear una oferta que podríamos definir en una sola palabra: INNOVACIÓN.

¡Bienvenidos al fascinante mundo de la alimentación Sabrosa + Sana + Sostenible!



Las enzimas y las vitaminas son sensibles a una temperatura superior a los 48°C y mueren 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.



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.



Todos los platos de Flax & Kale Passage son libres de gluten (GF) y sus trazas. Contamos con el certificado "Restauració Sense Gluten" de la Associació de Celíacs de Catalunya, que garantiza que todos los platos de nuestra carta son aptos para celíacos.



Los platos marcados con OF contienen pescado azul. Este tipo de pescado contiene elevadas cantidades de ácidos grasos esenciales del tipo omega 3, y sus beneficios en términos nutricionales han sido ampliamente demostrados.

FLAX & KALE
P A S S A G E

Si eres alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor, notifícanoslo lo antes posible.
Revisa los alérgenos de cada plato al final de la carta.

PARA PICAR & ENTRANTES



UMAMI ALMONDS | 4,95€

almendras Marcona + miso blanco + sésamo blanco + ajo negro + jengibre



KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 3,95€

kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma



KALE CHIPS THAI STYLE | 3,95€

kale deshidratado + cayena + bayas de Goji + jengibre + cilantro + cacahuets | 🌶️



SALMON SUSHI SANDWICH | 6,95€

arroz + salmón salvaje de Alaska² marinado + aguacate + alga nori + caviar de algas + salsa *miso-ginger*



CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 4,95€

taco crujiente de maíz nixtamalizado + dados de atún yellowfin marinados + col blanca + cilantro + cebolleta china + salsa rosa casera picante + aguacate + semillas de sésamo | 🌶️



CRUNCHY SALMON TACO | 4,95€

taco crujiente de maíz nixtamalizado + dados de salmón salvaje de Alaska² marinados + aguacate + alga nori + lechuga romana + salsa tártara de jalapeños



CRUNCHY HIRAMASA TACO | 4,95€

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



MANGO & AVOCADO TARTARE | 9,95€

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



SUPERFOOD PLANT-BASED DUMPLINGS | 10,50€ / 6 UNIDADES

'*bbq pulled pork*' jackfruit + setas + trufa + '*carn d'olla*' plant-based | 🌶️



'BBQ PULLED PORK' BAO | 4,00€ / UNIDAD

healthy bao + jackfruit + chucrut de col lombarda + cacahuets + mayonesa *chili jam* + cilantro | 🌶️



KINGFISH SASHIMI | 15,00€

kingfish + ponzu + crema dulce de wasabi + rábano sandía

¹Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

²El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

PARA COMPARTIR



SURTIDO CRUNCHY TACOS | 13,95€

1 ud. *crunchy* yellowfin taco + 1 ud. *crunchy* salmon taco + 1 ud. *crunchy* hiramasa taco



KUALA LUMPUR'S STREET AUBERGINE | 5,95€

brochetas de berenjena crujiente marinada con miso + cebolleta china + salsa yakiniku



JAFFA STREET CREAMY HUMMUS | 5,95€

hummus cremoso + pan de pita estilo focaccia



COCONUT SAVOURY YOGHURT | 6,95€

yogur de coco + hummus + garbanzos crujientes + *crudités* de verduras *raw* + nachos caseros de maíz nixtamalizado + aguacate



ROASTED VEGGIES & ROOTS PLATTER | 7,95€

NEW

brócoli con hierbas mediterráneas + boniato y zanahorias especiadas + coliflor tierna con ajo negro y jengibre + salsa de cacahuets + *chutney* casero de uva al tomillo

PASTA ARTESANA & FLATBREADS



ZUCCHINI & KALE PESTO FLATBREAD | 11,50€

calabacín marinado + salsa de zanahoria + rúcula + aguacate + *parmigiano teresiano*



YELLOWFIN & GINGER FLATBREAD | 14,00€

tomate + carpaccio de atún yellowfin + salsa *miso-ginger* + *katsuobushi* + *sakura cress*



PAD THAI DE 'POLLO' | 12,95€

NEW

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

¹ Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

² El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

ENSALADAS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVORITE KALE SALAD | 11,95€

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

RF | PB
GF | OF

KALE CAESAR SALAD | 11,95€

kale + lechuga romana + parmesano *plant-based* + 'pollo'¹ *it's plant-based* + picatostes + salsa César *plant-based* + 'bacon' *plant-based*

RF | PB
GF | OF

MIDDLE EASTERN SALAD | 11,95€

espinacas + escarola + lentejas caviar + calabaza asada + tempeh crujiente + almendras + granada + tomate cherry + vinagreta de tahina + sésamo

RF | PB
GF | OF

SALMON POKE BOWL | 13,95€

salmón salvaje de Alaska² + arroz negro + quinoa blanca + aguacate + wakame + apio fermentado + *kelp noodles* + mango + mezclum + salsa *miso-ginger*

RF | PB
GF | OF

THAI | 10,95€

papaya verde + daikon + zanahoria + hinojo + pepino + perejil + menta + cilantro + albahaca + cacahuetes tostados + vinagreta de cítricos con jalapeño | 🌶️

RF | PB
GF | OF

BURMESE FESTIVAL SALAD | 13,50€ / RACIÓN PARA 2 PERSONAS

lechuga romana + cogollos + chucrut de col lombarda + tomate + *kelp noodles* + alga wakame + lentejas caviar + apionabo fermentado + salsa tártara con ajo negro

¹Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

²El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

ESPECIALIDADES DE TERESA



RED MULLET & TOMATO CURRY | 14,00€

salmonetes + salsa casera de tomate al curry rojo + cacahuets + pasta de anchoa + ajo negro + cilantro | 🌶️



BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 14,00€

calabaza + brócoli + calabacín + setas + salsa de curry de cúrcuma + cacahuets + yogur de coco + cilantro + arroz basmati integral | 🌶️



KONJAC RISOTTO | 15,00€

arroz de konjac + setas + espinacas + espárragos trigueros + alcachofa + salmón salvaje de Alaska²



MY VEGAN JAPANESE GIRLFRIEND BOWL | 13,50€

arroz negro + quinoa + *'bbq pulled pork'* jackfruit + huevos revueltos *plant-based* + salsa yakiniku + cilantro | 🌶️



BAMBOO STEAMED ALASKAN SALMON | 19,50€

salmón salvaje de Alaska² + salsa teriyaki + hierbas del campo + edamame + arroz negro salvaje



DOUBLE BLACK COD | 25,50€

bacalao negro marinado con miso + bok choy + shiitake + gírgola + *Teresa's Special Black Garlic Dashi*



KINGFISH THAI STREET STYLE | 25,50€

kingfish + mermelada de chili + albahaca + cilantro + cañamones + boniato + shiitake | 🌶️



SALMON MINI BURGERS | 16,95€ / 3 UNIDADES

pan casero de remolacha + hamburguesa casera de salmón salvaje de Alaska² + boniato al horno + mayonesa *plant-based* de mostaza antigua



RAMEN YA-TERE | 12,95€

caldo casero ramen + fideos soba de harina de trigo sarraceno + *plant-based chashu* (alga nori, *pulled jackfruit*)¹ + 'bacon' de coco joven + calabaza asada + seta cardo + alga nori + alga wakame + rábano sandía + sésamo tostado

¹ Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

² El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

HEALTHY PIZZA

PLANT-BASED | GLUTEN FREE | NEAPOLITAN STYLE HEALTHY PIZZA

Todas nuestras pizzas son libres de gluten y se elaboran en un horno de leña napolitano de forma 100% artesanal, siguiendo el *know-how* de los maestros *pizzaioli*.

RF | PB
GF | OF FOCACCIA | 5,95€

RF | PB
GF | OF MARINARA | 10,50€
tomate San Marzano + ajo + orégano + *Teresa's Juicery Green Olive Oil*

RF | PB
GF | OF MARGHERITA | 11,50€
tomate San Marzano + mozzarella *plant-based* + albahaca

RF | PB
GF | OF BARBACOA | 15,00€
salsa barbacoa casera + tomate San Marzano + mozzarella *plant-based*
+ *it's plant-based 'meat'*¹ + cebolla morada + maíz dulce + brócoli + jalapeño | 🌶️

RF | PB
GF | OF TRUFFLE & FUNGHI | 15,50€
crema de coco + hierbas del campo (*pizza bianca*) + gírgola + champiñones
+ shiitake + shimeji + rúcula

RF | PB
GF | OF JB | 11,50€
tomate seco + espinacas frescas + mascarpone *plant-based* + tomates cherry

RF | PB
GF | OF PLANT-BASED QUATTRO | 15,00€
tomate San Marzano + cheddar *plant-based* + queso azul *plant-based*
+ mozzarella *plant-based* + *parmigiano teresiano*

RF | PB
GF | OF BARCELONA | 15,50€
berenjena y pimiento rojo escalivados + salsa romesco + tomate + escabeche
de 'atún' *plant-based*

HOUSEMADE GLUTEN-FREE BREADS

RF | PB
GF | OF ORIGINAL | 1,50€

RF | PB
GF | OF FLAUTA
CON TOMATE | 2,50€

RF | PB
GF | OF SEMILLAS &
FRUTOS SECOS | 2,00€

RF | PB
GF | OF CESTA DE
PANES VARIADOS | 4,95€

RF | PB
GF | OF CÚRCUMA &
CAÑAMONES | 2,00€

¹Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

²El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

WEEKEND BRUNCH

SÓLO DISPONIBLE EN FIN DE SEMANA

CLASSIC AVO TOAST* | 4,95€
pan de molde casero con semillas + aguacate + limón + cayena + lino + chía

POKE AVO TOAST* | 5,95€ **NEW**
pan de molde casero con semillas + aguacate + pepino + salmón salvaje de Alaska² marinado + cebolla cruda

- * **EXTRAS TOASTS**
- huevo de corral poché | +1,95€
 - huevo de corral revuelto | +1,95€
 - salmón salvaje de Alaska² marinado | +2,45€

THE SCANDAL SCRAMBLE | 9,00€
huevos revueltos + champiñones + espinacas + tomate + queso feta + zanahoria + ajos tiernos

THE PLANT-BASED SCANDAL SCRAMBLE | 11,00€
champiñones + espinacas + tomate + zanahoria + ajos tiernos + *ackee* + tofu seda + sal Kala Namak

BAO BAB BENEFACTS | 12,50€
healthy bao + *'bbq pulled pork'* jackfruit + huevos cometa + cacahuetes + salsa holandesa de baobab *plant-based* + mermelada de chili | 🌶️

MOROCCAN ROASTED PORTOBELLO | 12,50€
housemade English muffin + huevos pochados + aguacate + portobello + *baba ganoush* + garbanzos crujientes + crema de remolacha + *dukkah*

AÇAÍ NA TIGELA | 8,95€
SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plátano + fresas + bebida vegetal casera de anacardos + sirope de agave
TOPPING: arándanos + sandía + Crumble Style Granola + cañamones + bayas de Goji

BRUNCH COCKTAILS

BEYOND MIMOSA | 5,95€ **NEW**
cava + zumo de naranja

BLOODY MARY | 7,95€ **NEW**
Bloody Tere *Signature Recipe* + 1 shot de vodka *Belvedere*

¹ Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

² El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

HEALTHY KIDS OPTIONS



SUPERKIDS | 9,95€

pan casero *gluten-free* + hamburguesa¹ *it's plant-based* + ketchup ecológico + kale chips



JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€

spaghetti de arroz + salsa casera de tomate + 'albóndigas'¹ *it's plant-based*



FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

salmón salvaje de Alaska² + quinoa con verduras al wok + hojas verdes



NINJA NUGGETS | 6,95€ | 6 UNIDADES

nuggets de 'pollo'¹ al horno *it's plant-based* + ketchup ecológico

NEW

¹Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

²El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

POSTRES



WHITE MISO-GINGER 'CHEESECAKE' | 6,00€

anacardos + miso blanco + jengibre + mermelada de dátiles y carbón activado



TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE | 6,95€

brownie + mousse de chocolate + helado de avellanas



TERESA'S MATCHA CHEESECAKE | 5,95€

té matcha + anacardos + nata de coco + base crujiente sin gluten con almendras y nueces



COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE | 4,95€

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



LEMON PIE | 5,95€

NEW

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



TARTA DE QUESO | 6,95€

NEW

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



TOASTED HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€

helado de avellanas + trozos de mango y uva + Galleta Princesa de Bell-lloc + topping de avellanas y nibs de cacao *raw*



MANGO CASHEW ICE CREAM | 6,50€

NEW

helado de mango y anacardos + trozos de mango + Coco Choco Chia Bar + topping de anacardos y chía



CHOCO ICE CREAM | 6,50€

helado de chocolate + trozos de papaya y fresas + Pink Lady + topping de coco y bayas de Goji



VANILLA ICE CREAM | 6,50€

helado de vainilla + fresas + Mosquito + topping de pipas de calabaza y frambuesa liofilizada

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*

HEALTHY INDULGENCES

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 | 2,95€ / UNIDAD

VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN: harina de trigo sarraceno + pera caramelizada + chocolate

QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN: harina de quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos

MATCHA MUFFIN: harina de trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + nibs de cacao

MISO-GINGER MUFFIN: harina de trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + leche de coco + jengibre + miso

CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: harina de trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja

RF | PB
GF | OF

VEGAN COOKIE | 2,50€

cookie casera vegana con chips de chocolate *raw* y nueces

RF | PB
GF | OF

SPELT CROISSANT | 2,50€

croissant de harina de espelta con margarina no hidrogenada

RF | PB
GF | OF

MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 2,95€

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

RF | PB
GF | OF

GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 2,95€

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

RF | PB
GF | OF

BLACK WALNUT BANANA CAKE | 3,95€

harina integral de arroz y trigo sarraceno + crema de almendras + plátano + nueces + crema de chocolate

RF | PB
GF | OF

CARROT COCONUT CUPCAKE | 3,95€

harina de arroz y trigo sarraceno + crema de almendras + zanahoria + manzana + canela + nuez moscada + crema de coco

¹Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

²El salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

Chef's Notes

Aquí te dejamos una breve descripción de algunos ingredientes y procesos de cocción.

Si tienes cualquier duda, consulta a tu camarero. ¡Estaremos encantados de ayudarte!

| **LINO** | Planta herbácea cuyas semillas contienen una gran cantidad de fibra dietética y son una de las fuentes vegetales más ricas en omega 3.

| **KALE** | Variedad de col muy rica en calcio, vitaminas A, C y K, y con un alto contenido en minerales, antioxidantes y fibra. Se considera uno de los alimentos más saludables del mundo.

| **ACKEE** | Fruto originario de África, pero muy popular en la zona del Caribe. En algunos países le llaman “fruto de huevo”, pues cocinado tiene un aspecto muy similar. Es rico en proteínas, minerales y vitaminas A, B y C.

| **JACKFRUIT** | La fruta más grande del mundo, rica en vitamina C y proteínas. Debidamente preparada, imita a la perfección la carne deshilachada. Sin duda, uno de los mejores sustitutos de la proteína animal.

| **REISHI** | Uno de los antioxidantes naturales más potentes que existen y un gran antiinflamatorio. En Asia, se conoce como “hongo de la inmortalidad”.

| **MISO** | Pasta aromatizante hecha a base de soja y sal marina fermentadas. Contiene enzimas que ayudan a la digestión y cuando no está pasteurizado, es una buena fuente de probióticos. La palabra miso significa “fuente de sabor”.

| **AJO NEGRO** | Variación del ajo blanco, el cual es sometido a un proceso de fermentación natural y como resultado, pierde su olor y sabor característicos y multiplica notablemente su valor nutricional.

| **UMAMI** | En japonés, “sabor agradable, sabroso”. Es uno de los cinco sabores básicos, junto con el dulce, ácido, amargo y salado. Puede saborearse en alimentos en su estado natural o también en preparaciones que combinan varios ingredientes.

| **KINGFISH** | Caballa en castellano. Se trata de un pescado azul rico en ácidos grasos omega 3. También es una buena fuente de proteínas y diferentes vitaminas y minerales. Contiene más vitamina B12 que los huevos y la mayoría de las carnes.

| **DASHI** | Caldo ligero de pescado que se prepara con tan solo 3 ingredientes: alga kombu, escamas de bonito seco y agua. Es la base de muchos platos de la cocina japonesa, con el que se consigue el sabor umami.

| **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.

| **CÚRCUMA** | Raíz de color amarillo anaranjado de la familia del jengibre con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

| **LEVADURA NUTRICIONAL** | Variedad de levadura que proporciona un gran aporte de vitamina B12, que solo se encuentra en productos de origen animal. No contiene gluten ni azúcar.

| **BOK CHOY** | Vegetal de la familia de las coles con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, ya que contiene altas cantidades de Vitaminas A, C y K, además de otros minerales y nutrientes.

| **CHÍA** | Planta herbácea cuyas semillas son una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega-3.

| **CARBÓN ACTIVADO** | El 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.

| **QUINOA** | Pseudocereal que posee los 8 aminoácidos esenciales para el ser humano, es rico en vitaminas y minerales y pobre en grasas. Además, no contiene gluten.