

# 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!*



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.



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 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, almendras, trigo sarraceno, coco...).



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**  
— CUINA FLEXITERIANA —

Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.

# PARA PICAR & ENTRANTES

**KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE** | 3,95€  
RF | PB  
GF | OF  
kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma

**KALE CHIPS THAI STYLE** | 3,95€  
RF | PB  
GF | OF  
kale deshidratada + cayena + bayas de Goji + jengibre + cilantro + cacahuets | 🌶️

**UMAMI MARCONA** | 4,95€  
RF | PB  
GF | OF  
almendras marcona + miso blanco + sésamo blanco + ajo negro + jengibre

**SANDÍA A LA PARRILLA** | 4,95€  
RF | PB  
GF | OF  
sandía a la parrilla + queso de cabra + mizuna + hoja de mostaza + almendras marcona + salsa *sweet mint*

**SALMON SASHIMI TOAST** | 8,95€  
RF | PB  
GF | OF  
pan de espelta 5 cereales\* + crema de guisantes + sashimi de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> + menta + ralladura de piel de limón | \**pan casero gluten-free (+ 1,45€)*

**FUNGHI COCONUT TOAST** | 7,95€  
RF | PB  
GF | OF  
pan de espelta 5 cereales\* + mezcla de funghi de temporada + vino blanco + crema de coco + tomillo + trufa negra | \**pan casero gluten-free (+ 1,45€)*

**GREEK STYLE TOAST** | 8,95€ **NEW**  
RF | PB  
GF | OF  
pan de espelta 5 cereales\* + tarama de huevas de caballa + caviar de algas + gravlax de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> y remolacha | \**pan casero gluten-free (+ 1,45 €)*

**MANGO & AVOCADO TARTARE** | 9,95€  
RF | PB  
GF | OF  
mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + caviar de algas + sésamo blanco + cebollino + salsa tártara casera

**TERESA'S PALEO BREAD** | 7,95€  
RF | PB  
GF | OF  
*housemade paleo bread* (harina de almendras + fécula de patata + semillas de calabaza + tomates secos + zanahoria + calabacín + albahaca + huevo) + *'No Matter with our Batter'* (mantequilla casera de almendras marcona + aceite de coco + cebollino) + *chutney* casero de uva al tomillo

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

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

# PARA PICAR & ENTRANTES

RF | PB  
GF | OF

## CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 4,95€

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado + dados de atún yellowfin marinados + col blanca + cilantro + cebolla tierna + salsa rosa casera con chipotle + aguacate + semillas de sésamo | 🌶️

RF | PB  
GF | OF

## CRUNCHY SALMON TACO | 4,95€

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado con remolacha + dados de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> marinados + aguacate + alga nori + lechuga romana + salsa tártara de jalapeños

RF | PB  
GF | OF

## CRUNCHY HIRAMASA TACO | 4,95€

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

# PARA COMPARTIR

RF | PB  
GF | OF

## LEBANESE MEZZE FEST! | 19,95€

*rainbow Lebanese* hummus (original + espirulina azul + cúrcuma + remolacha) + garbanzos crujientes + pan de pita estilo focaccia + palitos de pan con chía + 'albóndigas'<sup>1</sup> *it's plant-based* + brochetas 'morunas'<sup>1</sup> *it's plant-based* + uvas asadas + aceitunas ras el hanout + champiñones al horno + *crudités* de verduras *raw*

RF | PB  
GF | OF

## SURTIDO CRUNCHY TACOS | 13,95€

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

RF | PB  
GF | OF

## NACHOS SUPREMOS | 12,95€

nachos caseros de maíz nixtamalizado + guacamole + tomate + jalapeño + maíz dulce + *it's plant-based 'meat'*<sup>1</sup> + queso fundido *it's plant-based* estilo cheddar | 🌶️

NEW

# SOPAS & CREMAS

RF | PB  
GF | OF

## KALE DREAM CREAM | 7,95€

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

RF | PB  
GF | OF

## TERESA'S ORIGINAL GAZPACHO | 7,95€

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

NEW

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

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

# ENSALADAS



## 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 | 🌶️



## KALE CAESAR SALAD | 11,95€

NEW

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



## YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

atún yellowfin + salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> + arroz negro + quino blanca + avocado + alga wakame + apio fermentado + *kelp noodles* + edamame + brotes verdes + salsa *miso ginger*



## MYKONOS SALAD | 11,95€

NEW

espinacas + rúcula + tomates cherry + aceitunas Kalamata + queso feta + alcaparrones + picatostes + piñones + vinagreta de *za'atar*



## ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 11,95€

NEW

remolacha y zanahorias asadas y especiadas + cebolla morada a la plancha + aguacate + uvas asadas + queso de cabra + rúcula + vinagreta de mostaza y miel



## RAW SUPER BOWL | 13,95€

hojas verdes + hummus *raw* de col lombarda + hummus *raw* de betacarotenos + tallarines de calabacín con pesto de cúrcuma + asazuke de pepino + tomates cherry con pesto de albahaca + chucrut de col lombarda + brotes germinados

# PASTA ARTESANA



## SUPERTAGLIATELLE | 15,95€

supertagliatelle con espirulina + dados de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> + pesto de kale + queso parmesano



## PAD THAI DE 'POLLO' | 12,95€

NEW

tallarines de arroz + shiitake + zanahoria + 'pollo'<sup>1</sup> *it's plant-based* + germinados de soja + cacahuets tostados + daikon encurtido + salsa pad thai casera + cebolleta china + lima + cilantro



## ORANGE IS THE NEW HEALTHY CUORE | 12,95€

ravioli de espelta con cúrcuma + relleno de betacarotenos (zanahoria, boniato, pera, maca, levadura nutricional, harina de almendras) + salsa suave de calabaza + pera osmotizada con remolacha + queso parmesano *plant-based*

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

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

# PRINCIPALES RAW



## RAW VEGAN LASAGNA | 13,95€

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



## RAW ZUCCHINI BLOSSOMS | 13,95€

flores de calabacín rellenas de crema de anacardos y macadamia, tomate seco y albahaca + guisantes + habas verdes + zanahoria + maíz + guacamole + pico de gallo + salmorejo + bayas de Goji + rábanos

# ESPECIALIDADES DE TERESA



## LA PESCA DEL SALMÓN DE ALASKA | 19,95€

salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> horneado a baja temperatura + ensalada de quinoa + salsa de cítricos y hierbas del campo de Algerri



## TUNA LOVES WASABI BURGER | 14,95€

pan integral de espelta\* con carbón activado y sésamo blanco + hamburguesa casera de atún con cebollino, jengibre y mayonesa de wasabi + zanahorias asadas | \*pan casero *gluten-free* (+ 1,45€)



## SALMON MINI BURGERS | 16,95€

pan integral de espelta\* con remolacha *cold-pressed* + hamburguesas caseras de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> (3 ud.) + boniato al horno + mayonesa *plant-based* de mostaza antigua | \*pan casero *gluten-free* (+ 1,45€)



## OMG! BIG FLAX BURGER | 14,95€

pan integral de espelta\* + hamburguesa<sup>1</sup> *omg! plant-based* + salsa especial 'Big Flax' + pepino encurtido + kale + tomate + cheddar *plant-based* + cebolla morada a la plancha + boniatos asados + kale chips | \*pan casero *gluten-free* (+ 1,45€)



## NO DIGAS TACOS | 17,95€

tacos\* caseros de maíz nixtamalizado (6 ud.) + el auténtico guacamole + salteado de berenjena, shiitake y col blanca + pico de gallo + *sour cream* de anacardos y chipotle | \*añade un taco de maíz extra (+0,50€)



## TACOS AL PASTOR | 17,95€

tacos\* de maíz nixtamalizado (6 ud.) + jackfruit '*pork*' + guacamole + lima + cilantro + pico de gallo + *sour cream* de anacardos y chipotle  
\*añade un taco de maíz extra (+0,50€)

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

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

# ESPECIALIDADES DE TERESA



## TERESIA COCOSEPIA'S BLACK RICE | 15,95€

arroz negro tailandés + edamame + frutos secos + carne de coco joven + ajo negro + hierbas del campo + allioli de guisantes y chlorella



## BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€

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



## ARROZ MELOSO DE ESPIRULINA, SALICORNIA Y SALMON WINGS | 17,95€

NEW

arroz integral + caldo de pescado azul + pasta de espirulina fresca + garum de anchoas + salicornia + salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup>



## LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA | 16,95€

risotto de konjac y huitlacoche + atún yellowfin + salsa teriyaki + sésamo negro y blanco + kale + emulsión de pimiento amarillo



## DOUBLE BLACK COD | 25,95€

bacalao negro marinado con miso + bok choy + shiitake + gírgola + *Teresa's special black garlic dashi*

# WEEKEND BRUNCH

SÓLO DISPONIBLE EN FIN DE SEMANA



## CLASSIC AVO TOAST\* | 4,95€

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



## POKE AVO TOAST\* | 5,95€

pan de molde integral + aguacate + pepino + salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> marinado + cebolla cruda

### \* EXTRAS TOASTS

- pan *gluten-free* | +1,45€
- huevo de corral poché | +1,95€
- huevo de corral revuelto | +1,95€
- salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> marinado | +2,45€

<sup>1</sup>Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+i y elaboradas en nuestro obrador.

<sup>2</sup>El 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

RF | PB  
GF | OF

## AÇAÍ BOWL | 8,95€

SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plátano + fresas + bebida vegetal casera de anacardos + sirope de agave

TOPPING: arándanos + sandía + *crumble* casero de castañas del Brasil + cañamones + bayas de Goji

RF | PB  
GF | OF

## ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 6,95€

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

RF | PB  
GF | OF

## SCANDAL SCRAMBLE | 9,95€

huevos de corral 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€)

RF | PB  
GF | OF

## HEALTHY VEGGIE EGGS BENEDICT | 12,95€

*housemade English muffin* + boletus edulis + espinacas + huevos de corral estilo cometa + salsa holandesa trufada *plant-based* + verduras de temporada asadas

RF | PB  
GF | OF

## HEALTHY EGGS ROYALE | 14,95€

*housemade English muffin* + salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> marinado + huevos de corral estilo cometa + salsa holandesa al curry *plant-based* + verduras de temporada asadas

RF | PB  
GF | OF

## SAVOURY HEART WAFFLES | 14,95€

NEW

*gluten-free heart waffles* (harina de almendra + trigo sarraceno + quinoa roja + cúrcuma + cebolleta china + maíz) + gravlax de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> y remolacha + kale + pico de gallo + caviar de algas + salsa de yogur de anacardos, albahaca y yuzu

# 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*

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

<sup>2</sup> 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 integral de espelta\* + hamburguesa<sup>1</sup> *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'<sup>1</sup> *it's plant-based*



## FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> + quinoa con verduras al wok + hojas verdes



## NINJA NUGGETS | 6,95€ | 6 UNIDADES

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

NEW

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

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



# POSTRES



**TWO TEXTURES CHOCO 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** | 5,95€  
base de galleta + muselina de maracuyá y anacardos + *gelée* de maracuyá + *nibs* de cacao + mascarpone de té matcha



**LEMON PIE** | 5,95€  
tartaleta de avena y almendras + crema de limón y yuzu + nata de coco y lino



**TARTA DE QUESO** | 6,95€  
tarta de queso *it's plant-based* + base de cookies + *coulis* de frutos del bosque



**CARROT CAKE** | 6,95€  
pastel de zanahoria y nueces + mascarpone *plant-based*



**WHITE MISO GINGER CHEESECAKE** | 5,95€  
anacardos + miso blanco + jengibre + mermelada de dátiles y carbón activado



**GREEK COCONUT PARFAIT** | 6,95€  
yogur cremoso casero de coco joven + fresas + moras + arándanos + *gluten-free chocolate crumble*

# HELADOS



**TOASTED HAZELNUT ICE CREAM** | 6,50€  
helado de avellanas + plátano y arándanos + Ginger Turmeric Doughnut + *topping* de *nibs* de cacao y avellanas



**SUNDAE DE VAINILLA** | 4,95€  
helado de vainilla *plant-based* + *coulis* de frutos rojos + fresas

**NEW**



**SUNDAE DE CHOCOLATE** | 4,95€  
helado de chocolate *plant-based* + *frosting* de coco + avellana tostada

**NEW**



**SUNDAE DE MANGO & ANACARDOS** | 4,95€  
helado de mango y anacardos *plant-based* + *frosting* de coco + coco rallado

**NEW**

<sup>1</sup> Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+i y elaboradas en nuestro obrador.

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

# 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 | 2,95€ / 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 | 2,50€

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



## MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 2,95€

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



## GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 2,95€

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

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

<sup>2</sup> El 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!

**MIZUNA** Variedad de hoja verde de sabor refrescante con un ligero recuerdo a la mostaza, algo picante y con un toque dulce.

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

**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.

**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.

**COLD-PRESSED** Triturado a bajas RPM y prensado en frío. Así se mantienen todas las Vitaminas, enzimas y nutrientes y se retrasa la oxidación.

**ESPIRULINA** Alga unicelular en forma de espiral muy rica en proteínas, nutrientes, vitaminas y minerales.

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

**MACA** Raíz de una planta nativa de los Andes que aumenta la fuerza, la resistencia, el rendimiento deportivo y, además, aumentan la fertilidad y la libido.

**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.

**BAYAS DE GOJI** Procedentes del Himalaya, son muy ricas en fitonutrientes, antioxidantes y vitaminas, por lo que mejoran la salud, la longevidad, la vista y el funcionamiento de otros órganos.

**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.

**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.

**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.

**AJO NEGRO** Ajo crudo envejecido a partir de un proceso que aumenta sus beneficios para la salud. Contiene los 8 aminoácidos esenciales, mejora la inmunidad del cuerpo y regula los niveles de azúcar, colesterol y lípidos en sangre.

**CHLORELLA** Alga unicelular y una fuente excepcional de proteínas, omega-3, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y clorofila. De hecho, es la planta que contiene más clorofila de la tierra.

**PICKLING** Proceso de preservación o alargamiento de la vida de un alimento mediante la fermentación anaeróbica producida por la inmersión en sal, vinagre u otros tipos de conservantes naturales.

**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".

**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.

**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.