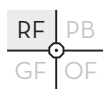


Eat better Be happier Live longer



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!



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 **RF** son crudos o han sido cocinados a una temperatura inferior a los 48°C, para mantener intactas todas sus propiedades nutricionales.



PLANT-BASED

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.



GLUTEN-FREE*

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, coco almendras, trigo sarraceno...).



OILY FISH

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
— QUINA FLEXITERIANA —

*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.

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 Alaska² + 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 Alaska² 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

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 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 + cebolleta china + salsa rosa casera picante + 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 Alaska² 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'¹ *it's plant-based* + brochetas 'morunas'¹ *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'*¹ + 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

*No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada.

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free* OF Oily fish 🌿 Picante 10% IVA incluido

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'¹ *it's plant-based* + picatostes + 'bacon'¹ *plant-based* + salsa César *plant-based*



YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

atún yellowfin + salmón salvaje de Alaska² + arroz negro + quinoa 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 Alaska² + pesto de kale + queso parmesano



PAD THAI DE 'POLLO' | 12,95€

NEW

tallarines de arroz + shiitake + zanahoria + 'pollo'¹ *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*

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.

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 Alaska² 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€ | 3 UNIDADES

pan integral de espelta* con remolacha *cold-pressed* + hamburguesas caseras de salmón salvaje de Alaska² + 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* + hamburguesa¹ *it's plant-based* + salsa especial 'Big Flax' + pepino encurtido + kale + tomate + cheddar *it's plant-based* + cebolla morada a la plancha + boniatos asados + kale chips
*pan casero *gluten-free* (+ 1,45€)



NO DIGAS TACOS | 17,95€ | 6 UNIDADES

tacos* de maíz nixtamalizado + 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€ | 6 UNIDADES

tacos* de maíz nixtamalizado + jackfruit '*pork*'¹ + guacamole + lima + cilantro + pico de gallo + *sour cream* de anacardos y chipotle
*añade un taco de maíz extra (+0,50€)

*No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free*

OF Oily fish



Picante

10% IVA incluido

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 + cacahuets + 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 Alaska²



LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA | 16,95€

risotto de arroz 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 Alaska² 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 Alaska² marinado | +2,45€

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

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 Alaska² 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 Alaska² 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*

*No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free*

OF Oily fish



Picante

10% IVA incluido

HEALTHY KIDS OPTIONS



SUPERKIDS | 9,95€

pan integral de espelta* + hamburguesa¹ *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'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



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 *plant-based* + 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

*No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada.

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free* OF Oily fish 🌶️ Picante 10% IVA incluido

HEALTHY INDULGENCES

RF | PB
GF | OF

MOSKITO | 3,50€

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

RF | PB
GF | OF

COCO CHOCO CHIA | 3,50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate *raw*

RF | PB
GF | OF

PINK LADY | 3,50€

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

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: 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*

RF | PB
GF | OF

VEGAN COOKIE | 2,50€

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

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*

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.

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.