

Christmas Tasting menu

2020

H  
O  
H  
O  
H  
O

O  
O  
O

FLAX & KALE



menú de grupos  
Navidad 2020

# FLAX & KALE

→ CUINA FLEXITERIANA ←

30€  
PERSONA

*Copa de cava de bienvenida con kale chips*

## ENTRANTES para compartir

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

**Salmon sashimi toast** <sup>OF</sup> pan de espelta 5 cereales + crema de guisantes + sashimi de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> + menta + ralladura de piel de limón

## PRINCIPALES a escoger

**Pad Thai de 'pollastre'** <sup>PB | GF</sup> spaghetti de arroz + shiitake + zanahoria + 'pollo' *it's plant-based* + germinados de soja + cacahuets tostados + daikon encurtido + salsa pad thai casera + cebolleta china + lima + cilantro

**Double cheezeburger** <sup>PB | GF</sup> pan casero *gluten-free* + doble hamburguesa *it's plant-based* + salsa barbacoa casera + pepino encurtido + doble cheddar *it's plant-based* + boniatos asados + kale chips

**Theresia cocosepia's black rice** <sup>PB | GF</sup> arroz negro tailandés + edamame + frutos secos + carne de coco joven + ajo negro + hierbas del campo + *alliooli* de guisantes y chlorella

**Salmon mini burgers** <sup>OF</sup> pan de espelta con remolacha cold-pressed + hamburguesa casera de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> (3 ud.) + boniato al horno + mayonesa *plant-based* de mostaza antigua

## POSTRES

**Healthy indulgences mix** <sup>PB | GF</sup>

## INCLUYE

Botella de vino (3 pax)

Agua purificada

Cafés

Pan integral con cereales

### Reservas

933 175 664 | [reservas@teresacarles.com](mailto:reservas@teresacarles.com)

Tallers, 74B, Barcelona

[www.flaxandkale.com](http://www.flaxandkale.com)

**RF** Raw food   **PB** Plant-based   **GF** Gluten-free   **OF** Oily fish    Picante

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

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

*Copa de cava de bienvenida con kale chips*

## ENTRANTES para compartir

**DYO poke** <sup>GF | OF</sup> hiramasa (kingfish) + salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> + atún yellowfin + arroz negro y quinoa roja + edamame + mango + pepino en asazuke + apionabo fermentado + alga wakame + tomate cherry + salsa rosa de jalapeños + salsa *miso-ginger*

**Sandía a la parrilla** <sup>GF</sup> sandía a la parrilla + queso de cabra + mizuna + hoja de mostaza + almendras marcona + salsa *sweet mint*

## PRINCIPALES a escoger

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

**Butternut squash Malaysian curry** <sup>PB | GF | 🌶️</sup> calabaza + brócoli + calabacín + setas + salsa de curry de cúrcuma + cacahuets + yogur de coco + cilantro + arroz basmati integral

**La pesca del salmón de Alaska** <sup>GF | OF</sup> salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> horneado a baja temperatura + ensalada de quinoa + salsa de cítricos y hierbas del campo de Algerri

**Tacos al pastor** <sup>PB | GF</sup> tacos de maíz nixtamalizado (6 ud.) + jackfruit 'pork' + guacamole + lima + cilantro + pico de gallo + *sour cream* de anacardos y chipotle

## POSTRES a escoger

**Tarta de queso** <sup>PB | GF</sup> tarta de queso *it's plant-based* + base de cookies + coulis de frutos del bosque

**Teresa's matcha cheesecake** <sup>PB | GF</sup> té matcha + anacardos + nata de coco + base crujiente sin gluten con almendras y nueces

## INCLUYE

Botella de vino (3 pax)

Agua purificada

Cafés

Pan integral con cereales

### Reservas

933 175 664 | [reservas@teresacarles.com](mailto:reservas@teresacarles.com)

Tallers, 74B, Barcelona

[www.flaxandkale.com](http://www.flaxandkale.com)

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

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

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

menú de grupos  
Navidad 2020

# FLAX & KALE

—→ CUINA FLEXITERIANA ←—

## MENÚ DE COMIDA / CENA DE NAVIDAD

*(cerrado en Nochebuena & el día de Navidad)*

### RESERVAS

1. Ve a nuestra plataforma de [reservas online](#) habitual.
2. Selecciona el número de [comensales](#).
3. Elige el día y la hora disponibles que prefieras:

de lunes a viernes: de 12h a 15h  
de 19h a 21h

sábado y domingo: de 19h a 21h

Menú disponible solo para grupos de **más de 6 personas**.  
Nos pondremos en contacto para confirmarte la reserva.

Si tienes dudas también puedes contactarnos vía email o teléfono:

[reservas@teresacarles.com](mailto:reservas@teresacarles.com) / Flax & Kale: 933 17 56 64

— Eat better > Be happier > Live longer —