

# FLAX & KALE

todos los platos son  
**GLUTEN-FREE**

español



## weekend brunch

[disponible sólo  
los fines de semana]

### the scandal scramble | 4.95€

huevos de corral revueltos + champiñones + queso feta + espinacas + zanahoria + flauta con tomate

### healthy veggie eggs benedict <sup>FS</sup> | 10.95€

English muffin casero + boletus edulis + espinacas + huevo de corral estilo cometa + salsa holandesa trufada *plant-based* + zanahoria y alcachofa asada

### healthy eggs royale with alaskan wild salmon <sup>OF|FS</sup> | 12.95€

English muffin casero + sashimi de salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> + huevo de corral estilo cometa + salsa holandesa al curry *plant-based* + zanahoria y alcachofa asada

## repostería casera

### housemade muffins | 2.95€ / ud.

> **vegan pear-chocolate muffin** <sup>PB</sup>  
muffin de trigo sarraceno y pera caramelizada + chocolate

> **quinoa-blueberry muffin** <sup>PB|FS</sup>  
muffin de quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos

> **matcha muffin** <sup>PB|FS</sup>  
muffin de trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + nibs de cacao

> **miso-ginger muffin** <sup>PB|FS</sup>  
muffin de trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + bebida vegetal de coco + jengibre + miso

> **chocolate & orange muffin** <sup>PB|FS</sup>  
muffin de trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja

### cookie <sup>PB|FS</sup> | 2.50€

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

### moskito <sup>PB|FS</sup> | 3.50€

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

### pink lady <sup>PB|FS</sup> | 2.50€

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

### coco choco chia bar <sup>PB|FS</sup> | 3.50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate

### cinnamon maca roll <sup>PB|FS</sup> | 3.50€

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

### choco ginseng don e.t <sup>FS</sup> | 2.50€

mini *doughnut* (no frito) de harina de almendras + ginseng + chili + cobertura de chocolate + cacahuetes

### maple-glazed doughnut <sup>FS</sup> | 2.95€

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

### ginger-turmeric doughnut <sup>FS</sup> | 2.95€

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



## pastelería plant-based

### two textures chocolate cake <sup>PB|FS</sup> | 4.95€

brownie + mousse de chocolate + cañamones

### carrot cake <sup>PB|FS</sup> | 4.95€

pastel de zanahoria y nueces + mascarpone *plant-based*

### tarta de queso <sup>PB|FS</sup> | 4.95€

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

### cookies & passionfruit cake <sup>PB|FS</sup> | 4.95€

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



## panes gluten-free

### tostada con tomate <sup>PB</sup> | 2.95€

pan + tomate + aceite de oliva virgen extra

### r&b toast <sup>PB</sup> | 2.95€

pan de brioche + mascarpone *plant-based* + mermelada de fresa y ruibarbo + arándanos

### avocado toast <sup>PB</sup> | 4.95€

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

### extras avocado toast:

- > huevo de corral poché +1.00€
- > huevo de corral revuelto +1.00€
- > salmón salvaje de Alaska<sup>2</sup> marinado +2.95€

### plant-based 'bacon'n'cheese' bagel <sup>PB</sup> | 4.95€

bagel casero + 'bacon' de coco joven + mascarpone *plant-based* + cheddar *plant-based*



## healthy helados cremosos

sin azúcares refinados + sin lactosa

### toasted hazelnut <sup>FS</sup> | 5.95€

helado: avellana  
fruta: plátano + arándanos  
indulgencia: Ginger Turmeric Doughnut  
topping: nibs de cacao + avellanas

### cashew choco <sup>PB|FS</sup> | 5.95€

helado: chocolate  
fruta: papaya + fresas  
indulgencia: Pink Lady  
topping: coco + bayas de Goji



## smoothies helados & yogures plant-based

### açaí <sup>PB|FS</sup>

copa | 4.95€  
açaí do Brasil + plátano + fresas + bebida casera de anacardos + sirope de agave + cañamones

### bowl | 6.95€

açaí do Brasil + plátano + fresas + bebida casera de anacardos + sirope de agave + cañamones + arándanos + *crumble* casero de castañas del Brasil + bayas de Goji

### royal coconut milk parfait <sup>PB|FS</sup> | 4.95€

yogur casero de leche de coco + granola casera + frutas del bosque + mermelada de fresa y ruibarbo

### teresa's favorite smoothie <sup>PB|FS</sup>

copa | 4.95€  
bebida vegetal casera de almendras + fresas + mantequilla de almendras + sirope de agave + vainilla

### bowl | 6.95€

bebida vegetal casera de almendras + fresas + mantequilla de almendras + sirope de agave + vainilla + Teresa's Original Granola + frambuesa + granada

### mango passion yoghurt <sup>PB|FS</sup> | 4.95€

yogur casero de anacardos + mango + nata de coco

PB *plant-based* | RF *raw food* | FS *frutos secos* | OF *oily fish* | *picante*  
www.flaxandkale.com | follow us: @flaxandkale & @flaxandkalegoods

<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 mediante pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

Eat better > Be happier > Live longer

# bebidas

## kombucha free refill




caña 3.95€  
botella 4.95€

plant-based | gluten-free | no hpp  
sin omg | sin pasteurizar

-  **symbiotic passion**  
maracuyá + piña + té bancha
-  **blue mojito**  
yuzu + espirulina + menta
-  **mr. barri**  
frambuesa + fresa + camu-camu
-  **mother africa**  
jengibre + hibiscus + naranja
-  **masala chai**  
garam masala + jengibre
-  **spicy girl**  
lima-limón + cilantro + jalapeño
-  **dragon lemonade**  
pitaya + lima + limón
-  **orange fantasy**  
naranja + limón
-  **lemon fantasy**  
lima + limón

## smoothies 4.95€






raw | plant-based | sin pasteurizar  
sin azúcares añadidos

-  **antiox**  
naranja + kiwi + fresa
-  **berlin**  
naranja + mango + fresa +  
arándanos + carbón activo
-  **molokai** <sup>FS</sup>  
mango + agua de coco + plátano +  
espinacas + kale + albahaca





## zumos cold-pressed 4.95€

raw\* | plant-based\* | sin pasteurizar | sin azúcares  
añadidos | \*excepto virus killer + energy boost

-  **green love**  
manzana + espinacas + pepino  
+ apio + jengibre + kiwi amarillo
-  **green medicine**  
pera + espinacas + kale + uva  
+ pepino + diente de león  
+ kiwi amarillo
-  **forever young**  
zanahoria + naranja + cúrcuma  
+ lima + lúcumo + kiwi amarillo
-  **my sweet horny**  
piña + manzana + aloe vera  
+ maracuyá + jengibre
-  **blue diamond**  
piña + pera + agua de coco  
+ manzana + lima + espirulina  
+ kiwi amarillo
-  **detox**  
zanahoria + tomate + remolacha  
+ pepino + apio
-  **energy boost**  
agua osmotizada + pepino + miel  
+ agua de azahar
-  **green slim fit**  
manzana + espinacas + apio  
+ hinojo + jengibre + rúcula  
+ kiwi amarillo
-  **β caroteno**  
zanahoria + manzana + agua  
de coco + kiwi amarillo
-  **passion grapefruit**  
mandarina + pomelo + fresa  
+ maracuyá + jengibre
-  **virus killer**  
limón + jengibre + miel  
+ equinácea + tomillo
-  **the vegan vampire**  
pera + remolacha + zanahoria  
+ piña + jengibre
-  **digestive elixir**  
agua osmotizada + arándanos  
+ lima + carbón activado

## especiales de temporada 4.95€

plant-based | gluten-free | sin pasteurizar  
sin azúcares añadidos

-  **bloody tere**  
tomate + limón + jengibre + Tabasco
-  **cocoon**  
100% agua de coco joven ecológica



## tés

matcha latte	3.50€
chai tea latte	3.50€
negro chai <sup>ECO</sup>	2.50€
verde sencha <sup>ECO</sup>	2.50€
rojo pu erh <sup>ECO</sup>	2.50€
rooibos <sup>ECO</sup>	2.50€
rooibos masai masala <sup>ECO   FS</sup>	2.50€
infusión digestiva <sup>ECO</sup>	2.50€

### Flax & Kale sustainable program


adquiere una taza reusable F&K a precio de coste (2.95€) y cada vez que la presentes obtendrás un descuento de 0.50€ en todos los cafés.

## specialty coffee

café de alta calidad, sostenible y transparente

### espresso


 **espresso** 1.80€  
18 ml. de café en taza (9 g.)


 **americano** 2.30€  
90 ml. de agua caliente extra  
+ 36 ml. de café en taza (18 g.)

### combina tu café

extra shot +1.00€

combina con tu bebida favorita:  
vaca | soja | avellanas-arroz

 **cortado** 2.00€  
40 ml. de leche / bebida vegetal\*  
+ 18 ml. de café en taza (9 g.)

 **cappuccino** 2.30€  
120 ml. de leche / bebida vegetal\*  
+ 18 ml. de café en taza (9 g.)

 **flat white** 2.90€  
100 ml. de leche / bebida vegetal\*  
+ 36 ml. de café en taza (18 g.)

 **latte** 2.60€  
225 ml. de leche / bebida vegetal\*  
+ 18 ml. de café en taza (9 g.)



## agua free refill

**purified water** 1.95€  
nuestra agua no solo te hidrata, sino que sabe mejor gracias a su proceso de purificación y además es más sostenible, porque se envasa en cristal en el mismo restaurante, evitando generar residuos y reduciendo a cero las emisiones de CO2.

**agua con gas** 2.50€

## cerveza

	caña	doble
<b>damm clásica</b>	20cl. 1.95€	35cl. 2.95€
<b>clara casera</b> con zumo de limón	20cl. 2.25€	35cl. 3.25€
<b>damm 0,0%</b>		33cl. 2.75€
<b>damm gluten-free</b>		33cl. 2.95€

## vino teresa's wine house

		
<b>blanco</b> chardonnay + gewürztraminer	2.95€	12.95€
<b>tinto</b> merlot + tempranillo + cabernet sauvignon	2.95€	12.95€