

Postres

Postres

Desserts

www.teresacarles.com/fk

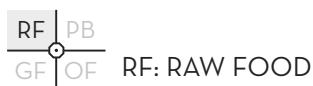
CAT: Si vostè és al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau feu-nos-ho saber el més aviat possible.
ESP: Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.
ENG: If you're allergic or intolerant to any kind of food, please notify us immediately.

Eat better Be happier Live longer

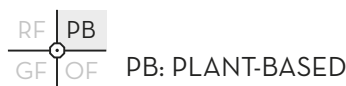
ESP

FLAX&KALE es un Restaurante Healthy Flexiteriano. 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.

PLANT-BASED CAKES

EL COPITO VEGANO | 4,95€
pastel de peras caramelizadas + nueces de macadamia + cobertura blanca de cacao

3 LAYER CAKE | 5,95€ **NEW**
trigo sarraceno + crema de cacao + nata de coco y lino + crema catalana
plant-based

CHOCO BANANA CAKE | 4,95€
pastel de chocolate + plátano + nueces

WHITE MISO GINGER CHEESCAKE | 5,95€ **NEW**
anacardos + miso blanco + jengibre + mermelada de dátiles y carbón activo

GRILLED CARROT CAKE | 6,95€
pastel de zanahoria asado + puré de mango + sorbete de menta
+ espuma de yogur casero de leche de coco

TWO TEXTURES CHOCO CAKE | 6,95€
brownie + mousse de chocolate + crema de *miss avena avellana merengada* de *teresa's juicery* + helado artesano de fresa

RHUBARB & STRAWBERRY TART | 6,95€
harina de trigo sarraceno + *rhubarb* + fresas + crema catalana *plant-based*

FRUITS, YOGHOURTS & BOWLS

COCO MASALA CHIA CHAI | 5,95€
chía + coco masala chai de *Teresa's Juicery* + puré de mango
+ espuma de fresas + chips de chocolate *raw*

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

MANGO PASSION YOGHOURT | 7,95€ **NEW**
mango + nata de coco

COCO CHOCO CHIA POT | 5,95€ **NEW**
bebida de soja + bebida de coco + azúcar de coco + cacao *raw*
+ chía + plátano + nata de coco

APPLE CRUMBLE GLUTEN-FREE | 6,95€
manzanas de Lleida al horno + *crumble* de maíz y chips de chocolate
+ helado casero de almendra y boniato

HEALTHY ICE CREAMS

REFINED SUGAR FREE | GLUTEN-FREE | LACTOSE-FREE | PLANT-BASED

Elaboramos todos nuestros helados de forma artesana. Bajo nuestra modesta opinión, estamos ante los mejores helados tasty & healthy del mundo... ¿te atreves a probarlos?

RF | PB
GF | OF

TOSTED HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€

NEW

helado: avellana

fruta: plátano + arándanos

healthy indulgences: *ginger turmeric doughnut**

topping: *nibs* de cacao + avellanas

* contiene huevo

RF | PB
GF | OF

ALMOND & SWEET POTATO ICE CREAM | 6,50€

NEW

helado: almendra y boniato

fruta: fresa + uva

healthy indulgences: *ginger turmeric doughnut**

topping: *crumble gluten-free*

* contiene huevo

RF | PB
GF | OF

VAINILLA MARCONA ICE CREAM | 6,50€

helado: vainilla

fruta: melocotón + fresa

healthy indulgences: *moskito*

topping: cañamones + frambuesa liofilizada

RF | PB
GF | OF

COCO MASALA CHAI ICE CREAM | 6,50€

helado: coco masala chai

fruta: piña + arándanos

healthy indulgences: *coco chia*

topping: granola *gluten-free*

RF | PB
GF | OF

PINK LADIES & CHOCO GENTS ICE CREAM | 6,50€

helado: chocolate

fruta: papaya + fresas

healthy indulgences: *pink lady*

topping: coco + bayas de goji

RF | PB
GF | OF

ZEN MATCHA ICE CREAM | 6,50€

helado: té matcha

fruta: plátano + frambuesa

healthy indulgences: *coco chia*

topping: chia + pipas de calabaza

