

Berenar

De dilluns a diumenge de 17h. a 18:45h.

Merienda

De lunes a domingo de 17h. a 18:45h.

Merienda

Monday to Sunday from 17pm. to 18:45pm.

www.teresacarles.com/fk

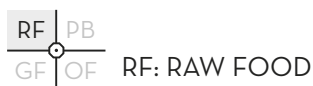
CAT: Si vostè és al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau feu-nos-ho saber el més aviat possible.
ESP: Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.
ENG: If you're allergic or intolerant to any kind of food, please notify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

Eat better Be happier Live longer

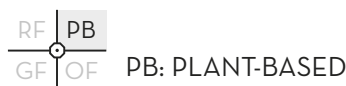
ESP

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.

MERIENDA SALADA

KALE CHIPS | 3,95€
GF | PB | OF
chips caseras de kale aliñada y deshidratada

SPICY KALE CHIPS | 3,95€ **NEW**
GF | PB | OF
kale deshidratado + cayena + bayas de goji + jengibre + cilantro + cacahuetes

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

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

SALMON SASHIMI TOAST | 8,95€
GF | PB | OF
salmon sashimi de Alaska + crema de guisantes + menta
+ ralladura de piel de limón

ESSENTIAL OMEGA3 FLATBREAD | 10,95€
GF | PB | OF
crujiente de espelta + berenjena ahumada + mizuna + sardina a la plancha
+ uva roja + tomate semi seco

TERESA'S FAVOURITE KALE SALAD | 10,95€
GF | PB | OF
organic kale + tomates cherry + aguacate + brotes y germinados variados
+ alga nori + mango + rábanos + *special Teresa's lime dressing* (aceite de oliva
+ lima + agave + polvo de ajo y de cebolla + cayena + chipotle)
**Añade filetes de boquerón con ajo y perejil (+3€)*

CRUNCHY FISH TACO DE TERESA'S STAIRWAY | 4,95€
GF | PB | OF
taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado + *yellowfin poke tuna dice*
+ col blanca + cilantro + cebolla tierna + salsa rosa casera con chipotle
+ aguacate + semillas de sésamo

PLANT-BASED "BACON & CHEESE" BAGEL | 5,95€ **NEW**
GF | PB | OF
bagel integral con semillas + *plant-based creamy mascarpone* + *plant-based*
cheddar + bacon de coco joven
**huevo de corral poché (+1,95€) | *bagel gluten-free (+ 1,45€)*

SUPERWRAP | 5,95€ **NEW**
GF | PB | OF
wrap gluten-free de carbón activo* + kale + col lombarda + zanahoria
+ manzana + hummus + crema de yogur de coco | **contiene frutos secos*

FUNGHI COCONUT TOAST | 7,95€
GF | PB | OF
*seasonal funghi mix toast** + vino blanco + crema de coco + tomill
+ trufa negra | **housemade gluten-free bread (+ 1,45€)*

SMOOTHIES BOWLS

RF | PB
GF | OF

AÇAÍ BOWL | 8,95€

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

RF | PB
GF | OF

AÇAÍTELLA BOWL | 8,95€

açaí do Brasil + cacao *raw* + crema casera de avellanas + *crumble gluten-free* + fresas + kiwi + plátano + cobertura de cúrcuma

RF | PB
GF | OF

PINK PITAYA BOWL | 8,95€

plátano + pitaya roja + pera + bebida casera de almendras + azúcar de coco + *crunchy raw* granola con trigo sarraceno y almendras marcona + semillas de chía + *coconut shavings*

RF | PB
GF | OF

ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 6,95€

yogur casero de leche de coco + granola casera + frutas de temporada + frutas del bosque

RF | PB
GF | OF

COCO CHOCO CHIA POT | 5,95€

bebida de soja + bebida de coco + azúcar de coco + cacao *raw* + chía + plátano + nata de coco

NEW

HEALTHY INDULGENCES & BAKERY

RF | PB
GF | OF

MOSKITO | 3,50€

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

RF | PB
GF | OF

COCO 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

HEALTHY INDULGENCES & BAKERY



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*



SPELT CROISSANT | 2,50€

croissant de harina de espelta con margarina no hidrogenada



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*



BLACK WALNUT & BANANA CUPCAKE | 3,95€

harina integral de arroz y trigo sarraceno + crema de almendras + plátano + nueces + crema de chocolate














CARROT COCONUT CUPCAKE | 3,95€












harina de arroz y trigo sarraceno + crema de almendras + zanahoria + manzana + canela + nuez moscada + crema de coco

ALÉRGENOS

MERIENDA SALADA

											
KALE CHIPS			●						●		
SPICY KALE CHIPS				●					●		
UMAMI ALMONDS			●		●				●	●	
SÍNDRIA A LA GRAELLA		●	●				●				
SALMON SASHIMI TOAST	●				●				●	●	●
FUNGHI COCONUT TOAST	●				●				●		
ESSENTIAL OMEGA3 FLATBREAD	●						●		●	●	●
TERESA'S FAVOURITE KALE SALAD							●			●	
PLANT-BASED 'BACON & CHEESE BAGEL'	●				●					●	
CRUNCHY FISH TACO DE TERESA'S STAIRWAY					●				●	●	●
SUPERWRAP			●		●				●	●	

SMOOTHIES BOWLS

											
AÇAÍ BOWL			●						●		
AÇAÍTELLA BOWL			●							●	
PINK PITAYA BOWL			●		●				●		
ROYAL COCONUT MILK PARFAIT	●		●								
COCO CHOCO CHIA POT										●	



GLUTEN



LACTEOS



FRUTOS SECOS



CACAHUETE



SÉSAMO



APIO



MOSTAZA



HUEVOS



SO₂



SOJA



PESCADO

