

flexibowls

ensaladas y pokes flexiterianos

FLAX & KALE

street

flexiplates

platos calientes flexiterianos

top picks

10.95€



teresa's favorite kale salad ^{PB | RF | PI}

kale + tomates cherry + aguacate + brotes y germinados variados + alga nori + mango + rábanos + vinagreta de chipotle



kale caesar salad ^{PB | FS}

kale + lechuga romana + parmesano *plant-based* + "pollo" *plant-based* + picatostes + salsa caesar *plant-based*



kale crispy taboulée ^{PB}

kale + quinoa roja crujiente + tomate + espárrago verde + hinojo + menta + vinagreta soja-jengibre-sumac



jb's favorite italian ^{FS}

lechuga + espinacas + rúcula + tomate semi-seco + aguacate + grana padano + piñones + pesto de albahaca *plant-based* + *muddica atturrata*



middle-eastern salad ^{PB | FS}

espinacas + rúcula + lentejas caviar + calabaza asada + tempeh crujiente + almendras + granada + vinagreta de tahina



raw super bowl ^{PB | RF | FS} | +2.00€

hojas verdes + *hummus raw* de col lombarda + *hummus raw* de betacarotenos + tallarines de calabacín + asazuke de pepino



plant-based poke bowl ^{PB | FS} | +2.00€

lechuga romana + chucrut de col lombarda + *kelp noodles* + alga wakame + apionabo fermentado + lentejas caviar + salsa tártara de ajo negro



salmon & tuna poke bowl ^{OF} | +3.00€

atún *yellowfin*** + salmón salvaje de Alaska** + arroz negro + quinoa blanca + aguacate + alga wakame + apionabo fermentado + *kelp noodles*

top picks

13.95€



my vegan japanese girlfriend ^{PB | PI}

arroz negro + quinoa + "pulled pork" jackfruit + huevos revueltos *plant-based* + salsa yakiniku + cilantro



double black rice ^{PB | FS}

arroz negro tailandés + edamame + frutos secos + carne de coco joven + seta cardo + *allio*li de guisantes y chlorella



butternut squash malaysian curry ^{PB | FS | PI}

calabaza + brócoli + calabacín + setas + salsa de curry de cúrcuma + cacahuets + yogur de coco + cilantro + arroz basmati integral



ramen con chashu *plant-based* ^{PB | FS}

caldo casero ramen + fideos soba + "chashu" *plant-based* + "bacon" de coco joven + calabaza asada + seta cardo + alga nori



omg! plant-based burger ^{PB | FS} | +1.00€

pan brioche casero + hamburguesa* casera *plant-based* + cheddar *plant-based* + ketchup + boniato japonés asado



jackfruit tacos al pastor ^{PB | FS} | +1.00€

tacos de maíz + jackfruit al pastor + guacamole + pico de gallo + piña asada + salsa sour con chipotle



tuna wasabi burger ^{FS | OF} | +2.00€

pan brioche casero + hamburguesa de atún *yellowfin*** + zanahorias asadas + chips de kale + mayonesa de wasabi



alaskan wild salmon quinoa ^{FS | OF} | +3.00€

salmón salvaje de Alaska** + quinoa roja salteada con verduras + chips de kale + salsa umami

sides para compartir

6.95€



sandía a la parrilla ^{FS}

sandía a la parrilla + queso de cabra + almendras marcona + salsa *sweet mint*



jaffa street creamy hummus ^{PB | FS}

hummus cremoso + pan de pita casero



rainbow colored hummus ^{PB | FS}

hummus cremoso + remolacha + cúrcuma + espirulina azul + pan de pita casero



singapore's street broccoli ^{PB}

brócoli asado con hierbas aromáticas



tender peanut butter cauliflower ^{PB | FS}

coliflor súper tierna + ajo negro + jengibre + salsa de cacahuete



kuala lumpur's street aubergine ^{PB}

berenjena marinada con miso + salsa yakiniku

pan casero

plant-based | gluten-free

semillas de amapola | 2.00€

cúrcuma y cañamones | 2.00€

nueces y semillas | 2.00€

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE

www.flaxandkale.com

PB | plant-based
RF | raw food
FS | frutos secos
OF | oily fish MSC
PI | picante



*Todas las proteínas *plant-based* están desarrolladas por nuestro equipo de I+D+i y elaboradas en nuestro obrador

**Todo el *pescado azul* (salmón salvaje de Alaska, atún *yellowfin* y sardinas) está certificado con el sello de pesca sostenible MSC, ayudando a mejorar la salud de nuestros océanos

Eat better > Be happier > Live longer

bebidas

kombucha

caña: 3.95€ | botella: 4.95€

plant-based* | gluten-free | sin alcohol | naturalmente endulzada y saborizada | sin pasteurizar
*excepto virus killer



sybiotic passion
maracuyá + piña
+ té bancha



blue mojito
yuzu + espirulina
+ menta



mr. barri
frambuesa + fresa
+ camu-camu



virus killer
hierbas del campo
+ miel + jengibre



mother africa
jengibre + hibiscus
+ naranja



masala chai
garam masala
+ jengibre

zumos cold-pressed

5.95€

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



green love
manzana + espinacas
+ pepino + apio
+ jengibre



green slim fit
manzana + espinacas
+ apio + hinojo
+ jengibre + rúcula



green medicine
pera + espinacas + kale
+ uva + pepino + diente
de león



β caroteno
zanahoria + manzana
+ agua de coco



forever young
zanahoria + naranja
+ cúrcuma + lima +
lúcuma



passion grapefruit
mandarina + pomelo +
fresa + maracuyá
+ jengibre



my sweet horny
piña + manzana +
aloe vera + maracuyá
+ jengibre



virus killer
limón + jengibre +
miel + equinácea
+ tomillo



blue diamond
piña + pera + agua de
coco + manzana + lima
+ espirulina



the vegan vampire
pera + remolacha +
zanahoria + piña
+ jengibre



detox
zanahoria + tomate
+ remolacha + pepino
+ apio



digestive elixir
agua osmotizada +
arándanos + lima +
carbón activado



energy boost
agua osmotizada +
pepino + miel +
agua de azahar



de temporada
idéjate sorprender
por su sabor!



smoothies

5.95€

plant-based | raw | sin pasteurizar | sin azúcares añadidos



antiox
naranja + kiwi
+ fresa



berlín
naranja + mango +
fresa + arándanos
+ carbón activado



molokai
mango + agua de coco
+ plátano + espinacas
+ kale + albahaca

plant-based drinks

pruébalas también calientes, ¡te sorprenderán!

4.95€

raw | plant-based* | sin lactosa | sin pasteurizar *excepto party recovery + turmeric chai



coco masalachai | FS
almendras + coco
joven + cardamomo
+ anís + vainilla



cashew choco shake | FS
anacardos + cacao
raw + vainilla + sirope
de agave



party recovery FS
fresas + agua de coco
joven + semillas de
cáñamo + anacardos



miss avena avellana | FS
avena + avellanas +
piel de limón + canela
+ sirope de agave



turmeric chai | FS
almendras + coco
joven + jengibre +
canela + clavo



coco joven entero | 5.95€

agua

cerveza

vino

purified water | 2.50€

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€

caña damm clásica
20cl. | 1.95€ | 35cl. | 2.95€

clara casera
cerveza con zumo de limón
20cl. | 2.25€ | 35cl. | 3.25€

cerveza damm 0,0%
33cl. | 2.75€

cerveza damm GF
33cl. | 2.95€

2.95€ | 13.95€

teresa's wine house blanco
chardonnay
+ gewürztraminer

teresa's wine house tinto
merlot + tempranillo
+ cabernet sauvignon

postres

smoothies helados saludables

copa: 5.95€ | bowl: 7.95€

plant-based | raw | gluten-free | sin pasteurizar | sin lactosa

açaí FS

copa: açaí do brasil + plátano + fresas + bebida casera de anacardos + sirope de agave + cañamones

bowl: + arándanos + crumble casero de castañas del brasil + bayas de goji

teresa's favourite smoothie FS

copa: leche vegetal casera de almendras + fresas + mantequilla de almendras + sirope de agave + vainilla

bowl: + teresa's original granola + frambuesa + granada

the rejuvenator! FS

copa: zumo de naranja + mango + piña + fresas + açaí + bayas de Goji + chía + sirope de agave

bowl: + choconola + moras + phisalis

tropical superfoods FS

copa: leche vegetal de coco + plátano + papaya + mango + piña + maca + bayas de Goji + sirope de agave

bowl: + ketonola + kiwi



pastelería plant-based

4.95€

plant-based | gluten-free

white miso ginger cheesecake FS

anacardos + miso blanco + jengibre + mermelada de dátiles y carbón activado

two textures chocolate cake FS

brownie + mousse de chocolate + cañamones

carrot cake FS

pastel de zanahorias y nueces + mascarpone plant-based

hibiscus & bissap cheesecake FS

hibiscus + anacardos + base crujiente de almendras y nueces + cobertura de bissap

strawberry vanilla mousseline FS

brownie + mousseline de fresa y vainilla + mermelada de fresa



frutas y yogures plant-based

plant-based | gluten-free

market fruit salad RF | 4.50€

ensalada de fruta fresca según mercado

royal coconut milk parfait FS | 4.95€

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

mango passion yoghurt FS | 4.95€

yogur casero de anacardos + mango + nata de coco

coco choco chia pot | 4.95€

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



helados cremosos saludables

5.95€

sin azúcares refinados | gluten-free | sin lactosa | plant-based - *contiene huevo

toasted hazelnut FS

helado: avellana **fruta:** plátano + arándanos
indulgencia: ginger turmeric doughnut*
topping: nibs de cacao + avellanas

fresh young coconut FS

helado: coco **fruta:** piña + mango **indulgencia:** choco ginseng don e.t. **topping:** coco tostado + cañamones

almond & sweet potato FS

helado: almendra y boniato **fruta:** fresa + uva
indulgencia: mosquito
topping: choconola

cashew choco FS

helado: chocolate **fruta:** papaya + fresas
indulgencia: pink lady **topping:** coco + bayas de goji

