

# flexibowls

ensaladas y pokes flexiterianos

# FLAX & KALE

street

# flexiplates

platos calientes flexiterianos

## top picks

9.95€



### teresa's favorite kale salad <sup>PB | RF | PI</sup>

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



### kale caesar salad <sup>PB | FS</sup>

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



### kale crispy taboulée <sup>PB</sup>

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



### jb's favorite italian <sup>FS</sup>

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



### middle-eastern salad <sup>PB | FS</sup>

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



### raw super bowl <sup>PB | RF | FS</sup> | +2.00€

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



### plant-based poke bowl <sup>PB | FS</sup> | +2.00€

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



### salmon & tuna poke bowl <sup>OF</sup> | +3.00€

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

## diseña tu propio flexibowl

a partir de: 5.95€

¿eres de los que buscan el flexibowl perfecto? ¡personaliza tu plato y rellena tu hoja de pedido!

- 1 elige tus bases y complementos
- 2 añádele proteínas
- 3 añádele toppings
- 4 elige tu salsa

## sides para compartir

5.95€



### sandía a la parrilla <sup>FS</sup>

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



### jaffa street creamy hummus <sup>PB | FS</sup>

hummus cremoso + pan de pita casero



### rainbow colored hummus <sup>PB | FS</sup>

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



### singapore's street broccoli <sup>PB</sup>

brócoli asado con hierbas aromáticas



### tender peanut butter cauliflower <sup>PB | FS</sup>

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



### kuala lumpur's street aubergine <sup>PB</sup>

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

## top picks

12.95€



### my vegan japanese girlfriend <sup>PB | PI</sup>

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



### double black rice <sup>PB | FS</sup>

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



### butternut squash malaysian curry <sup>PB | FS | PI</sup>

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



### ramen con chashu *plant-based* <sup>PB | FS</sup>

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



### omg! plant-based burger <sup>PB | FS</sup> | +1.00€

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



### jackfruit tacos al pastor <sup>PB | FS</sup> | +1.00€

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



### tuna wasabi burger <sup>FS | OF</sup> | +2.00€

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



### alaskan wild salmon quinoa <sup>FS | OF</sup> | +3.00€

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

## diseña tu propio flexiplate

a partir de: 9.95€

¿buscas un flexiplate que aún no existe? ¡ponte creativo y rellena tu hoja de pedido!

- 1 elige tu proteína y el tipo de preparación
- 2 añade una guarnición *plant-based*
- 3 elige tu salsa



# bebidas

## kombucha | free refill

caña: 3.95€ | botella: 4.95€

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

- |   |   |   |
|---|---|---|
|  <b>symbiotic passion</b><br>maracuyá + piña + té bancha    |  <b>blue mojito</b><br>yuzu + espirulina + menta       |  <b>mr. barri</b><br>frambuesa + fresa + camu-camu |
|  <b>virus killer</b><br>hierbas del campo + miel + jengibre |  <b>mother africa</b><br>jengibre + hibiscus + naranja |  <b>masala chai</b><br>garam masala + jengibre     |

## zumos cold-pressed

5.95€

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




- |   |  |   |
|---|--|---|
|  <b>green love</b><br>manzana + espinacas + pepino + apio + jengibre          |  <b>green slim fit</b><br>manzana + espinacas + apio + hinojo + jengibre + rúcula |  <b>green medicine</b><br>pera + espinacas + kale + uva + pepino + diente de león  |
|  <b>B caroteno</b><br>zanahoria + manzana + agua de coco                      |  <b>forever young</b><br>zanahoria + naranja + cúrcuma + lima + lúcuma            |  <b>passion grapefruit</b><br>mandarina + pomelo + fresa + maracuyá + jengibre     |
|  <b>my sweet horny</b><br>piña + manzana + aloe vera + maracuyá + jengibre    |  <b>virus killer</b><br>limón + jengibre + miel + equinácea + tomillo             |  <b>blue diamond</b><br>piña + pera + agua de coco + manzana + lima + espirulina   |
|  <b>the vegan vampire</b><br>pera + remolacha + zanahoria + piña + jengibre |  <b>detox</b><br>zanahoria + tomate + remolacha + pepino + apio                 |  <b>digestive elixir</b><br>agua osmotizada + arándanos + lima + carbón activado |
|  <b>energy boost</b><br>agua osmotizada + pepino + miel + agua de azahar    |  <b>de temporada</b><br>idéjate sorprender por su sabor!                        |   |



## smoothies

5.95€

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

- |  |  |  |
|--|--|--|
|  <b>antiox</b><br>naranja + kiwi + fresa |  <b>berlín</b><br>naranja + mango + fresa + arándanos + carbón activado |  <b>molokai</b><br>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

- |  |  |  |
|--|--|--|
|  <b>coco masalachai</b>   FS<br>almendras + coco joven + cardamomo + anís + vainilla             |  <b>cashew choco shake</b>   FS<br>anacardos + cacao raw + vainilla + sirope de agave |  <b>party recovery</b> FS<br>fresas + agua de coco joven + semillas de cáñamo + anacardos |
|  <b>miss avena avellana</b>   FS<br>avena + avellanas + piel de limón + canela + sirope de agave |  <b>turmeric chai</b>   FS<br>almendras + coco joven + jengibre + canela + clavo      |  <b>coco joven entero</b>   5.95€   |

## agua | free refill

## cerveza

## vino

**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€

**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€  | 12.95€

**teresa's wine house blanco**  
chardonnay + gewürztraminer

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

# postres

## smoothies helados saludables

copa: 4.95€ | bowl: 6.95€

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

- açaí** FS  
copa: açai 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 + açai + 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

