

Eat better Be happier Live longer



FLAX+KALE es un restaurante healthy flexitariano. 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!

PLANT-BASED

Todos los platos marcados con PLANT-BASED 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.

GLUTEN-FREE

Todos los platos libres de gluten están marcados con GLUTEN-FREE. Esto significa que son platos sin harina alguna, o bien que han sido elaborados con otro tipo de harinas que no contienen gluten (quinoa, coco, almendras, trigo sarraceno...).

OILY FISH

Los platos marcados con OILY FISH contienen pescado azul. Este pescado con elevadas cantidades de ácidos grasos esenciales del tipo omega-3, y sus beneficios nutricionales han sido ampliamente demostrados. Nuestro salmón salvaje de Alaska y atún yellowfin se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

RAW FOOD

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 RAW FOOD son crudos o han sido cocinados a una temperatura inferior a los 48°C, para mantener intactas todas sus propiedades nutricionales.

PROTEINA F+K

Todas las PROTEÍNAS F+K plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.

JOSPER

Todos los platos marcados con JOSPER están cocinados en un híbrido entre parrilla y horno que cocina los alimentos con carbón vegetal aportando un sabor, aroma y jugosidad inconfundibles.

No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada. Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.

Desayuno

Salados

***classic avocado toast 3,95€**
pan de molde con semillas + aguacate + cayena + lino + chía + brotes germinados.

PLANT-BASED

tosta pantumaca de Teresa Carles 2,95€
pan de espelta integral con semillas + tomate + aceite de oliva extra virgen.

PLANT-BASED

**tostaAHH
aguacate + hummus + huevo poché 7,50€**
+ tahini + hierbas frescas + pistachos + salsa zhug.

tosta scandal scramble 6,95€
pan de espelta integral con semillas+nuestros huevos revueltos +verduras + setas + queso feta.

bikini supremo 5,00€
+ setas + crema de queso de cabra a las finas hierbas.

medio bikini supremo 2,50€
+ setas + crema de queso de cabra a las finas hierbas.

shakshouka 5,95€
salsa de tomate estilo libanés + espinacas + huevo ecológico + berenjena + cebolleta china + cilantro + salsa zhug yemení + pan de 5 cereales.

*pan casero gluten-free +1,45€

croissant revuelto 6,95€
croissant integral de espelta + huevo revuelto + tomate + albahaca + ajos tiernos + cebolleta china.

croissant 2,50€
croissant integral de espelta.

PLANT-BASED

*margarina +0,50€

*coulis de frutos rojos +0,50€

*sirope de agave +0,50€

pulguita de atún 4,95€
+ mayonesa trufada + tomatitos secos +albahaca + rabanito + micro mezclum.

no podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada en los platos GLUTEN-FREE.

Dulces

tosta de peanut butter 4,95€
pan de espelta integral con semillas + plátano + fresas + sésamo garrapiñado + semillas de calabaza.

PLANT-BASED

ensalada de fruta fresca de temporada 4,95€
mix variado de frutas de temporada + aliño de chía + coco tostado + zumo de naranja.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

parfait bowl de yogur de coco casero 5,95€
+ granola casera + sirope de arce + frutas del bosque.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

choco chía pot 4,50 €
plátano + fresas + kiwi + sésamo tostado + crema de amazake de castaña + nibs de cacao

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

açaí bowl 8,95€
smoothie: plátano + fresas + bebida vegetal casera de anacardos + sirope de agave
+ toppings: arándanos + fruta de temporada + crumble style granola + cañamones + bayas de goji.

PLANT-BASED GLUTEN-FREE

*extra de mantequilla de cacahuete 0,50€

suplemento terraza +10%

DESAYUNO

Healthy indulgences

moskito 3,50€

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

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

coco choco chía 3,50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate raw.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

pink lady 3,50€

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

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

energy spicy bar 2,50€

almendras + nueces + cacao raw + cayena + pistachos + bayas de goji + chía + sésamo.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

vegan cookie 3,50€

cookie casera vegana con chips de chocolate raw y nueces.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

maple-glazed doughnut 3,50€

doughnut de harina de almendras (no frito) + harina de coco + anacardos + miel.

(GLUTEN-FREE)

cinnamon maca roll 3,50€

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

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

ginger-turmeric doughnut 3,50€

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

(GLUTEN-FREE)

Housemade muffins

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

vegan pear-chocolate muffin 3,50€

trigo sarraceno + pera caramelizada + chocolate.

quinoa-blueberry muffin 3,50€

quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos.

matcha muffin 3,50€

trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + nibs de cacao.

miso-ginger muffin 3,50€

trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + leche de coco + jengibre + miso.

chocolate & orange muffin 3,50€

trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja.

Superfood protein balls

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

raspberry & rice protein ball 2€

nueces de macadamia + frambuesa liofilizada + proteína de arroz + anacardos + dátiles + almendras.

matcha & pea protein ball 2€

té matcha + pistachos + proteína de guisante + anacardos + dátiles + almendras.

orange & hemp protein ball 2€

naranja + cacao raw + nueces + proteína de cáñamo + anacardos + dátiles + almendras.

BEBIDAS

Specialty coffee

espresso 1,90€

americano 1,90€

cortado 2,10€

café con leche / cappuccino 2,40€

latte 2,60€

flat white 2,60€

iced latte 3€

Pregunta a nuestro staff por nuestras opciones de bebidas vegetales.

Flax+Kale confía en la marzocco y en right side coffee por su know-how y profesionalidad en la materia. todos nuestros cafés son 100% naturales, de temporada y de especialidad.

* extra shot de café + 1,00€

Tea world

matcha latte 3,50€

iced matcha latte 3,95€

chai tea latte 3,50€

iced chai tea latte 3,95€

black chai 2,60€

green (sencha) 2,60€

red (pu erh) 2,60€

black (earl grey) 2,60€

rooibos 2,60€

masai masala rooibos 2,60€

digestive tea 2,60€

Confiamos en Teterum por sus téns ecológicos y sostenibles.

BEBIDAS

Zumos cold-pressed

green love 4,95€

manzana + espinacas + pepino + limón + perejil + kiwi + jengibre.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

green slim fit 4,95€

manzana + espinacas + hinojo + rúcula + perejil + jengibre + kiwi + limón.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

green medicine 4,95€

pera + uva + pepino + espinacas + kale + perejil + kiwi + limón.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

betacaroteno 4,95€

zanahoria + manzana + agua de coco + limón.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

forever young 4,95€

zanahoria + manzana + uva + piña + naranja.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

passion grapefruit 4,95€

mandarina + manzana + pomelo + fresa + maracuyá + jengibre.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

bloody tere 4,95€

tomate + limón + jengibre + tabasco.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

my sweet horny 4,95€

piña + manzana + aloe vera + maracuyá + maca.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

virus killer 4,95€

pera + infusión de hierbas (tomillo, hierba luisa, té de roca) + limón + miel + jengibre.

(GLUTEN-FREE)

blue diamond 4,95€

manzana + piña + pera + uva + jengibre + limón + espirulina.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

the vegan vampire 4,95€

zanahoria + manzana + remolacha + piña + naranja + jengibre + limón.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

detox 4,95€

zanahoria + lechuga + pepino + remolacha + tomate + hinojo + espinacas + kale.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

digestive elixir 4,95€

agua osmotizada + lima + arándanos + sirope de arce + carbón activado.

(PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

energy boost 4,95€

agua osmotizada + pepino + miel + limón + agua de azahar + polen de flores.

(GLUTEN-FREE)

Smoothies

antiox 4,95€

naranja + kiwi + fresa.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

berlin 4,95€

naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

molokai 4,95€

manzana + mango + plátano + agua de coco + espinacas + kale + mantequilla de almendras + albahaca + menta.

(RAW FOOD) (PLANT-BASED) (GLUTEN-FREE)

Wellness elixirs

coco joven entero 5,95€

¡pide a nuestro staff que te lo abra!

zumo de naranja 4,50€

no podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada en los platos GLUTEN-FREE.

ginger shot 3,50€

100% zumo cold-pressed de jengibre.

limonada granizada housemade 4,50€

zumo de limón + sirope de agave + agua osmotizada.

suplemento terraza +10%

FLAX+KALE