TOTS ELS PLATS SÓN GLUTEN-FREE

FLAX&KALE street

PB plant-based | **RF** raw food | **FS** fruita seca | **OF** oily fish | picant

flexibowls amanides i pokes flexitarians 10.95€

jb's favorite italian FS
enciam + espinacs + ruca + tomàquet semisec + alvocat + grana padano + pinyons + pesto d'alfàbrega *plant-based* + *muddica atturrata*

teresa's favorite kale salad PB | RF | | +1.00€
kale + tomàquets cherry + alvocat + brots i germinats variats + alga nori + mango + raves + vinagreta de chipotle + mesclum + gomasio de lli

ca

kale caesar salad PB | FS | +1.00€
kale + enciam romà + parmesà* *plant-based* + 'pollastre'* *plant-based* + crostons + salsa *caesar plant-based* + 'bacon' *plant-based*

middle-eastern salad PB | FS
espinacs + llenties caviar + carbassa torrada + tempeh cruixent + ametlles + magrana + vinagreta de tahina + escarola + tomàquet cherry + sèsam

tuna poke bowl OF | | +3.00€
tonyina yellowfin + konjac + alvocat + wakame + nori + cogombre en asazuke + xucrut de col llombarda + kale + mesclum + maionesa de caiena

salmon poke bowl OF | +3.00€
salmó salvatge d'Alaska** + arròs negre + quinoa blanca + alvocat + wakame + api fermentat + *kelp noodles* + mango + mesclum + salsa miso-ginger

weekend brunch DISPONIBLE NOMÉS ELS CAPS DE SETMANA

plant-based 'bacon'n'cheese' bagel PB | 4.95€
bagel casolà + 'bacon' de coco jove + mascarpone *plant-based* + cheddar *plant-based*

avocado toast PB | 4.95€
pa de motlle casolà + alvocat + llimona + lli + xia + caiena

extres avocado toast:
ou de corral poché **+1.00€**
ou de corral remenat **+1.00€**
salmó salvatge d'Alaska* marinat **+2.95€**

the scandal scramble | 6.50€
ous de corral remenats + xampinyons + formatge feta + espinacs + pastanaga + flauta amb tomàquet

healthy eggs royale with alaskan wild salmon FS | OF | 13.95€
housemade English muffin + sashimi de salmó salvatge d'Alaska* + ous de corral estil cometa + salsa holandesa al curri *plant-based* + pastanaga i carxofa rostides

flexiplates plats calents flexiterians 13.95€

my vegan japanese girlfriend PB |
arròs negre + quinoa + *'pulled pork'** jackfruit + ous remenats *plant-based* + salsa yakiniku + coriandre

butternut squash malaysian curry PB | FS |
carbassa + bròquil + carbassó + bolets + salsa de curri de cúrcuma + cacauets + iogurt de coco + coriandre + arròs basmati integral

ramen + chashu plant-based PB | FS | +1.00€
brou casolà ramen + fideus soba + 'chashu'* *plant-based* + 'bacó'* de coco jove + carbassa torrada + gírgola + alga nori + alga wakame + sèsam torrat

jackfruit tacos al pastor PB | FS | | +1.50€
tacos de blat de moro + *jackfruit al pastor* + guacamole + *pico de gallo* + pinya rostida + salsa sour amb chipotle + coriandre + xips de kale

omg! plant-based burger PB | FS | +1.50€
brioix casolà + hamburguesa* casolana *plant-based* + cheddar *plant-based* + quètxup + moniato japonès rostit + xips de kale

tuna wasabi burger FS | OF | +3.00€
pa brioix casolà + hamburguesa de tonyina yellowfin + pastanaga rostida + maionesa de wasabi + xips de kale

salmon burger FS | OF | +3.00€
pa brioix casolà + hamburguesa de salmó salvatge d'Alaska** + maionesa de mostassa i anet + moniato rostit + xips de kale

alaskan wild salmon quinoa FS | OF | +3.00€
salmó salvatge d'Alaska** + quinoa vermella saltejada amb verdures + salsa umami + xips de kale

sides per compartir 6.95€

singapore's street broccoli PB
bròquil rostit amb herbes aromàtiques

jaffa street creamy hummus PB | FS
hummus cremós + pa de pita casolà

tender peanut butter cauliflower PB | FS
coliflor súper tendra + all negre + gingebre + salsa de cacauets

kuala lumpur's street aubergine PB
albergínia marinada amb miso + salsa yakiniku

pa casolà 2.00€

llavors de rosella PB | **cúrcuma i llavors de cànem** PB | **nous i llavors** PB | FS

TERESA CARLES HEALTHY FOODS

* Totes les **proteïnes plant-based** estan desenvolupades pel nostre equip d'R+D+I i elaborades al nostre obrador.
** El **salmó salvatge d'Alaska** s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

www.flaxandkale.com
follow us: @flaxandkale

Eat better > Be happier > Live longer

begudes

kombucha
canya: 3.95€ | ampolla: 4.95€

plant-based* | gluten-free | sense alcohol | naturalment endolcida i saboritzada | sense pasteuritzar
*excepte virus killer

symbiotic passion
maracujà + pinya + te bancha

blue mojito
yuzu + espirulina + menta

mr. barri
gerds + maduixa + camu-camu

virus killer
herbes del camp + mel + gingebre

mother africa
gingebre + hibiscus + taronja

masala chai
garam masala + gingebre

sucs cold-pressed
5.95€

plant-based* | raw | gluten-free | sense pasteuritzar | sense sucres afegits
*excepte virus killer + energy boost

green love
poma + espinacs + cogombre + api + gingebre + kiwi groc

green slim fit
poma + espinacs + api + fonoll + ruca gingebre + kiwi groc

green medicine
pera + espinas + kale + raïm + cogombre + dent de lleó + kiwi groc

ß caroteno
pastanaga + poma + aigua de coco

forever young
pastanaga + taronja + cúrcuma + llima + lúcuma + kiwi groc

passion grapefruit
mandarina + pomelo + maduixa + maracujà + gingebre

my sweet horny
pinya + poma + àloe vera + maracujà + gingebre

virus killer
llimona + gingebre + mel + equinàcia + farigola

blue diamond
pinya + pera + aigua de coco + poma + llima + espirulina + kiwi groc

the vegan vampire
pera + remolatxa + pastanaga + pinya + gingebre

detox
pastanaga + tomàquet + remolatxa + cogombre + api

digestive elixir
aigua osmotitzada + nabius + llima + carbó activat

energy boost
aigua osmotitzada + cogombre + mel + aigua de tarongina

de temporada
deixa't sorprendre pel seu sabor!

smoothies
5.95€

plant-based | raw | sense pasteuritzar | sense sucres afegits

antiox
taronja + kiwi + maduixa

berlín
taronja + mango + maduixa + nabius + carbó activat

molokai FS
mango + aigua de coco + plàtan + espinacs + kale + alfàbrega

plant-based drinks
prova-les també calentes, et sorprendràn!
4.95€

raw | plant-based * | sense lactosa | sense pasteuritzar *excepte party recovery + turmeric chai

coco masalachai FS
ametlles + coco jove + cardamom + anís + vainilla

cashew choco shake FS
anacards + cacau raw + vainilla + xarop d'atzavara

party recovery FS
maduixes + aigua de coco jove + llavors de cànem + anacards

miss avena avellana FS
civada + avellanes + pell de llimona + canyela + xarop d'atzavara

turmeric chai FS
ametlles + coco jove + gingebre + canyela + clau

coco jove sencer | 5.95€

aigua

purified water | 2.50€
La nostra aigua no només t'hidrata, sinó que té millor sabor gràcies al seu procés de purificació i a més, és més sostenible perquè s'envasa en vidre en el mateix restaurant evitant generar residus i reduint a zero les emissions de CO2.

aigua amb gas | 2.50€

cervesa

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

clara casolana
cervesa amb suc de llimona
20cl. | 2.25€ | 35cl. | 3.25€

cervesa damm 0,0%
33cl. | 2.75€

cervesa damm GF
33cl. | 2.95€

vi
| 2.95€ | 12.95€

teresa's wine house blanc
chardonnay + gewürztraminer

teresa's wine house rosat
syrah

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

postres

smoothies gelats saludables
copa: 5.95€ | bowl: 7.95€

plant-based | raw | gluten-free | sense pasteuriztar | sense lactosa

açaí FS
copa: açaí do Brasil + plàtan + maduixes + beguda casolana d'anacards + xarop d'atzavara + llavors de cànem
bowl: + nabius + crumble casolà de castanyes del Brasil + baies de Goji

teresa's favorite smoothie FS
copa: beguda vegetal casolana d'ametlles + maduixes + mantega d'ametlles + xarop d'atzavara + vainilla
bowl: + Teresa's original granola + gerds + magrana

pastisseria plant-based
4.95€

plant-based | gluten-free

white miso-ginger cheesecake FS
anacards + miso blanc + gingebre + melmelada de dàtils i carbó activat

two textures chocolate cake FS
brownie + mousse de xocolata + llavors de cànem

carrot cake FS
pastís de pastanaga i nous + mascarpone
plant-based

hibiscus & bissap cheesecake FS
hibiscus + anacards + base cruixent d'ametlles i nous + cobertura de bissap

cookies passionfruit matcha layer cake FS
base de cookies + musselina de maracujà i anacards + gelée de maracujà + nibs de cacau + mascarpone de te matcha

iogurts plant-based
4.95€

plant-based | gluten-free

royal coconut milk parfait FS
iogurt casolà de llet de coco + granola casolana + fruites de bosc + melmelada de maduixa i ruibarbre

mango passion yoghourt FS
iogurt casolà d'anacards + mango + nata de coco

gelats cremosos saludables
5.95€

sense sucres refinats | gluten-free | sense lactosa | plant-based | *conté ou

toasted hazelnut FS
gelat: avellana
fruita: plàtan + nabius
indulgència: ginger turmeric doughnut*
topping: nibs de cacau + avellanes

cashew choco PB | FS
gelat: xocolata
fruita: papaia + maduixes
indulgència: pink lady
topping: coco + baies de Goji

vols veure la carta?
entra a: flaxandkale.com/flax--kale-la-roca
o bé, escaneja el codi QR.

Eat better > Be happier > Live longer