

Postres

Postres

Desserts

[www.teresacarles.com/fk](http://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



*FLAX&KALE es un Restaurante Healthy Flexiteriano. Todas las platos están diseñadas 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!*



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



PB: PLANT-BASED

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.



GF: GLUTEN FREE

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...).



OF: OILY FISH

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**  
→ QUINA FLEXITERIANA ←

Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.

# REPOSTERÍA ARTESANA



## EL COPITO VEGANO | 5,00€

pastel de peras caramelizadas + nueces de macadamia + cobertura blanca de cacao



## SELVA NEGRA | 5,50€

harina integral + cacao en polvo + crema de coco + mermelada de cerezas



## CHOCO BANANA CAKE | 5,00€

pastel de chocolate + plátano + nueces



## TURMERIC CHEESECAKE | 6,50€

tofu + leche de coco + cúrcuma + bayas de goji + sirope de agave

NEW

# FRUTAS Y SUPERFOODS



## CEVICHE DE FRUTAS | 6,00€

fresa + kiwi + mango + piña + uva roja + coco joven + espuma de cacao y cayena + cilantro + menta + *Teresa's lime dressing* + crujiente de coco

NEW



## GREEK COCONUT PARFAIT | 6,00€

yogur cremoso casero de coco joven + fresas + moras + arándanos + *gluten-free chocolate crumble*



## COCO MASALA CHIA CHAI | 6,00€

chia + coco masala chai de *teresa's juicery* + puré de mango + espuma de fresas + chips de chocolate *raw*



## APPLE CRUMBLE GLUTEN-FREE CAKE | 6,00€

manzanas de Lleida al horno + crumble de maíz y chips de chocolate + helado casero de boniato

**FLAX & KALE**  
→ CUINA FLEXITERIANA ←

GF: Gluten Free  
RF: Raw Food

PB: Plant Based  
OF: Oily Fish



10% IVA incluido

# RECETAS ESPECIALES DE TERESA



## GRILLED CARROT CAKE | 6,00€

pastel de zanahoria asado + puré de mango + sorbete de menta + espuma de yogur casero de leche de coco



## TWO TEXTURES CHOCO CAKE | 6,00€

brownie + mousse de chocolate + crema de *miss avena avellana merengada de teresa's juicery* + helado artesano de fresa



## RHUBARB & STRAWBERRY TART | 6,00€

harina de trigo sarraceno + *rhubarb* + fresas + crema catalana *plant-based*







## TERESA'S HEALTHY INDULGENCES MIX | 9,90€

*moskito + pink lady + matcha protein ball + spicy protein bar*











NEW











# HEALTHY ICE CREAM











Elaboramos todos nuestros helados de forma artesana. Todas las creaciones son refined-sugar free, gluten-free, lactose-free & vegan. Bajo nuestra modesta opinión, estamos ante los mejores helados tasty & healthy del mundo... ¿te atreves a probar-los?











 <b>VAINILLA MARCONA ICE CREAM   5,95€</b> <span style="float: right;"><b>NEW</b></span>			
<b>HELADO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>HEALTHY INDULGENCES</b>	<b>TOPPING</b>
vainilla	melocotón + fresa	<i>mosquito</i>	cañamones + frambuesa liofilizada
 <b>COCO MASALA CHAI ICE CREAM   5,95€</b> <span style="float: right;"><b>NEW</b></span>			
<b>HELADO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>HEALTHY INDULGENCES</b>	<b>TOPPING</b>
coco masala chai	piña + arándanos	<i>coco chia</i>	granola gluten-free
 <b>PINK LADIES &amp; CHOCO GENTS ICE CREAM   5,95€</b> <span style="float: right;"><b>NEW</b></span>			
<b>HELADO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>HEALTHY INDULGENCES</b>	<b>TOPPING</b>
choco	papaya + fresas	<i>pink lady</i>	coco + goji
 <b>ZEN MATCHA ICE CREAM   5,95€</b> <span style="float: right;"><b>NEW</b></span>			
<b>HELADO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>HEALTHY INDULGENCES</b>	<b>TOPPING</b>
té matcha	plátano + frambuesa	<i>coco chia</i>	chia + pipas de calabaza
 <b>TERESA'S TOFU &amp; SESAME ICE CREAM   5,95€</b> <span style="float: right;"><b>NEW</b></span>			
<b>HELADO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>HEALTHY INDULGENCES</b>	<b>TOPPING</b>
sésamo	mango + uva	<i>mosquito</i>	nibs de chocolate + anacardos

# ALÉRGENOS

REPOSTERÍA ARTESANA										
EL COPITO VEGANO	●		●							●
SELVA NEGRA	●		●							
CHOCO BANANA CAKE			●							●
TURMERIC CHEESECAKE			●							●

FRUTAS Y SUPERFOODS										
CEVICHE DE FRUTAS									●	
GREEK COCONUT PARFAIT			●							●
COCO MASALA CHIA CHAI			●							
APPLE CRUMBLE GLUTEN-FREE CAKE			●							

RECETAS ESPECIALES										
GRILLED CARROT CAKE	●		●							●
TWO TEXTURES CHOCO CAKE			●							●
RHUBARB & STRAWBERRY TART			●							●
MIX DE INDULGENCIAS			●		●					●

HEALTHY ICE CREAM										
VAINILLA MARCONA			●							●
COCO MASALA CHAI			●							●
PINK LADIES & CHOCO GENTS			●							●
ZEN MATCHA			●							●
TERESA'S TOFU & SESAME					●					●



GLUTEN



LACTEOS



FRUTOS SECOS



CACAHUETE



SÉSAMO



APIO



MOSTAZA



HUEVOS



SO<sub>2</sub>



SOJA