



FLAX & KALE

—→ CUINA FLEXITERIANA ←—



CHRISTMAS



TASTING MENU



2018



Menú de grups
Nadal 2018

FLAX & KALE

→ CUINA FLEXITERIANA ←

35€
PER
PERSONA

COCKTAIL DE BENVINGUDA

The Vegan Vampire loves Cava
Xips vegetals PB / GF / RF

ENTRANTS | per a compartir

Healthy Mezzeplatter cracker de fajol, chia i lli, cracker de remolatxa i llavors, cracker de kale, black hummus amb carbó activat, green hummus amb espinacs, ruca i coriandre, orange-colored hummus amb carbassa i cúrcuma, mandonguilles de quinoa amb Teresa's vegan foie, Teresa's mezzeplatter salad amb kale, mini-cruditis de verdures raw PB / GF

Teresa's Paleo Bread housemade paleo bread (farina d'ametlles, fècula de patata, llavors de carbassa, tomàquets secs, pastanaga, carbassó, alfàbrega, ou), housemade 'No Matter with our Batter' (mantega casolana d'ametlles marcona, oli de coco, cibulet), chutney casolà de raïm a la farigola GF

BTT: Beet Tuna Tartar tàrtar de tonyina i remolatxa, alvocat, llavors, brots GF / RF / OF

PRINCIPALES | a escollir

Orange Is The New Healthy Cuore ravioli d'espelta amb cúrcuma, farcit de beta carotens (pastanaga, moniato, pera, maca, llevat nutricional, farina d'ametlles), pumpkin soft sauce, pera osmotitzada amb remolatxa, parmesà vegà PB

Tuna Loves Wasabi Burger pa integral amb carbón activat i sèsam blanc, tuna burger patty amb cibulet, gíngebre i maionesa de wasabi, pastanagues rostides OF

Theresa Cocosepia's Black Rice arròs negre tailandès, edamame, fruits secs, carn de coco jove, all negre, herbes del camp, allioli de pèsols i chlorella PB / GF

POSTRES

Healthy Indulgences Mix PB / GF

Inclou

Vi 1 ampolla / 3 pax

Aigua purificada

Cafès

Pa integral amb cereals

Bombons nadalencs de dàtils i nous PB / GF

FLAX & KALE

Tallers, 74B

Barcelona

teresacarles.com/fk

PB
Plant-based

GF
Gluten-free

RF
Raw Food

OF
Oily Fish

Eat better > Be happier > Live longer

Menú de grups
Nadal 2018

FLAX & KALE

→ CUINA FLEXITERIANA ←

45€
PER
PERSONA

COCKTAIL DE BENVINGUDA

The Vegan Vampire loves Cava
Xips vegetals PB / GF / RF

ENTRANTS | per a compartir

Síndria a la Graella formatge de cabra, mizuna, fulles de mostassa, ametlles marcona, salsa sweet mint GF

Healthy Mezzeplatter cracker de fajol, chia i lli, cracker de remolatxa i llavors, cracker de kale, black hummus amb carbó activat, green hummus amb espinacs, ruca i coriandre, orange-colored hummus amb carbassa i cúrcuma, mandonguilles de quinoa amb Teresa's vegan foie, Teresa's mezzeplatter salad amb kale, mini-cruditis de verdures raw PB / GF

Salmon Sashimi Toast salmó sashimi salvatge d'Alaska, pa d'espelta 5 cereals, crema de pèsols, menta, ratlladura de pell de llimona OF

Crunchy Fish Taco de Teresa's Stairway taco cruixent de farina de blar de moro nixtamalitzat, yellowfin poke tuna dice, col blanca, coriandre, ceba tendra, salsa rosa casolana amb chipotle, avocat, llavors de sèsam GF / OF

PRINCIPALES | a escollir

La Pesca del Salmó d'Alaska salmó al forn a baixa temperatura, amanida de quinoa, salsa de cítrics i herbes del camp d'Algèri GF / OF

Teresa Carles Best Veggie Burger hamburguesa de verdures de temporada i soja, vinagreta de mango, verdures al wok, roasted verdura de temporada PB / GF

Low Carbs Risotto & Yellowfin Tuna risotto de konjac i huitlacoche, tonyina yellowfin, salsa teriyaki, sèsam negre i blanc, kale, emulsió de pebrot groc GF / OF

POSTRES | a escollir

Two Textures Choco Cake
brownie, mousse de xocolata,
crema de miss avena avellana
merengada de teresa's juicery,
gelat artesà de maduixa PB

Mango Passion Yoghourt
mango, nata de coco PB / GF

Inclou

Vi 1 ampolla/3 pax

Aigua purificada

Cafès

Pa integral amb cereals

Bombons nadalencs de
dàtils i nous PB / GF

PB Plant-based

GF Gluten-free

RF Raw Food

OF Oily Fish

FLAX & KALE
Tallers, 74B. BCN

teresacarles.com/fk

Eat better > Be happier > Live longer

COCKTAIL DE BENVINGUDA

The Vegan Vampire loves Cava
Xips vegetals PB / GF / RF

ENTRANTS | per a compartir

Síndria a la Graella formatge de cabra, mizuna, fulles de mostassa, ametlles marcona, salsa sweet mint GF

Salmon Sashimi Toast salmó sashimi salvatge d'Alaska, pa d'espelta 5 cereals, crema de pèsols, menta, ratlladura de pell de llimona OF

Essential Omega3 Flatbread cruixent d'espelta, albergínia fumada, mizuna, sardina a la planxa, raïm vermell, tomàquet semi sec OF

Healthy Mezzeplatter cracker de fajol, chia i lli, cracker de remolatxa i llavors, cracker de kale, black hummus amb carbó activat, green hummus amb espinacs, ruca i coriandre, orange-colored hummus amb carbassa i cúrcuma, mandonguilles de quinoa amb Teresa's vegan foie, Teresa's mezzeplatter salad amb kale, mini-cruditis de verdures raw PB / GF

Tacos al Pastor tacos de blat de moro nixtamilitzats, jackfruit pork, guacamole, llima, coriandre, pico de gallo, salsa sour cream amb chipotle PB / GF

PRINCIPALS | a escollir

Spaghetini Nero alle Vongole plant-based spaghetini amb carbó actiu i alls negres, tomàquet cherry, seta cardo, alga cochayuyo PB

La Pesca del Salmó d'Alaska salmó al forn a baixa temperatura, amanida de quinoa, salsa de cítrics i herbes del camp d'Algerri GF / OF

Double Black Cod bacallà negre marinat amb miso, bok choy, shiitake, gírgola, Teresa's special black garlic dashi GF / OF

Theresia Cocosepia's Black Rice arròs negre tailandès, edamame, fruits secs, carn de coco jove, all negre, herbes del camp, allioli de pèsols i chlorella PB / GF

POSTRES | a escollir

Two Textures Choco Cake brownie, mousse de xocolata, crema de miss avena avellana merengada de teresa's juicery, gelat artesà de maduixa PB

Mango Passion Yoghourt mango, nata de coco PB / GF

Inclou

Cava Rovellats Brut Nature i Vi 1 ampolla / 2 pax
Aigua purificada · Cafès · Pa integral amb cereals
Bombons nadalencs de dàtils i nous PB / GF

PB Plant-based · GF Gluten-free
RF Raw Food · OF Oily Fish

FLAX & KALE
Tallers, 74B. BCN

teresacarles.com/fk

Menú de grups
Nadal 2018

FLAX & KALE

— ◆ CUINA FLEXITERIANA ◆ —

MENÚ DE DINAR / SOPAR DE NADAL

(tancat la nit de Nadal & el dia de Nadal)

RESERVES

1. Entra a la nostra plataforma de **reserves online** habitual.
2. Selecciona el nombre de **comensals**.
3. Tria el dia i l'hora disponibles que prefereixis:

de dilluns a divendres: de 12h a 13:30h
de 19h a 21h

dissabte i diumenge: de 19h a 21h

Menú disponible solament per a grups de 8 persones o més.
Ens posarem en contacte per confirmar-te la reserva.

Si tens dubtes també pots contactar-nos via email o telèfon:

reservas@teresacarles.com / Flax & Kale: 933 17 56 64

Eat better > Be happier > Live longer
