



FLAX & KALE



—→ CUINA FLEXITERIANA ←—



CHRISTMAS



TASTING MENU



K ♥ FK ♥ FK ♥ FK ♥ FK ♥ FK ♥ FK ♥ FK ♥ FK ♥ FK



2018



Menú de grupos
Navidad 2018

FLAX & KALE

→ CUINA FLEXITERIANA ←

35€
POR
PERSONA

COCKTAIL DE BIENVENIDA

The Vegan Vampire loves Cava
Chips vegetales PB / GF / RF

ENTRANTES | para compartir

Healthy Mezzeplatter cracker de trigo sarraceno, chía y lino, cracker de remolacha y semillas, cracker de kale, black hummus con carbón activado, green hummus con espinacas, rúcula y cilantro, orange-colored hummus con calabaza y cúrcuma, albóndigas de quinoa con Teresa's vegan foie, Teresa's mezzeplatter salad con kale, mini-crudités de verduras raw PB / GF

Teresa's Paleo Bread housemade paleo bread (harina de almendras, fécula de patata, semillas de calabaza, tomates secos, zanahoria, calabacín, albahaca, huevo), housemade 'No Matter with our Batter' (mantequilla casera de almendras marcona, aceite de coco, cebollino), chutney casero de uva al tomillo GF

BTT: Beet Tuna Tartar tártar de atún y remolacha, aguacate, semillas, brotes GF / RF / OF

PRINCIPALES | a elegir

Orange Is The New Healthy Cuore ravioli de espelta con cúrcuma, relleno de beta carotenos (zanahoria, boniato, pera, maca, levadura nutricional, harina de almendras), pumpkin soft sauce, pera osmotizada con remolacha, parmesano vegano PB

Tuna Loves Wasabi Burger pan integral con carbón activado y sésamo blanco, tuna burger patty con cebollino, jengibre y mayonesa de wasabi, zanahorias asadas OF

Theresa Cocosepia's Black Rice arroz negro tailandés, edamame, frutos secos, carne de coco joven, ajo negro, hierbas del campo, allioli de guisantes y chlorella PB / GF

POSTRES

Healthy Indulgences Mix PB / GF

Incluye

Vino 1 botella / 3 pax

Agua purificada

Cafés

Pan integral con cereales

Bombones navideños de dátiles y nueces 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 grupos
Navidad 2018

FLAX & KALE

—> CUINA FLEXITERIANA <—

45€
POR
PERSONA

COCKTAIL DE BIENVENIDA

The Vegan Vampire loves Cava
Chips vegetales PB / GF / RF

ENTRANTES | para compartir

Sandía a la Parrilla queso de cabra, mizuna, hojas de mostaza, almendras marcona, salsa sweet mint GF

Healthy Mezzeplatter cracker de trigo sarraceno, chía y lino, cracker de remolacha y semillas, cracker de kale, black hummus con carbón activado, green hummus con espinacas, rúcula y cilantro, orange-colored hummus con calabaza y cúrcuma, albóndigas de quinoa con Teresa's vegan foie, Teresa's mezzeplatter salad con kale, mini-crudités de verduras raw PB / GF

Salmon Sashimi Toast salmón sashimi salvaje de Alaska, pan de espelta 5 cereales, crema de guisantes, menta, ralladura de piel de limón OF

Crunchy Fish Taco de Teresa's Stairway taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado, yellowfin poke tuna dice, col blanca, cilantro, cebolla tierna, salsa rosa casera con chipotle, aguacate, semillas de sésamo GF / OF

PRINCIPALES | a elegir

La Pesca del Salmón de Alaska salmón horneado a baja temperatura, ensalada de quinoa, salsa de cítricos y hierbas del campo de Algerri GF / OF

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

Low Carbs Risotto & Yellowfin Tuna risotto de konjac y huitlacoche, atún yellowfin, salsa teriyaki, sésamo negro y blanco, kale, emulsión de pimiento amarillo GF / OF

POSTRES | a elegir

Two Textures Choco Cake
brownie, mousse de chocolate,
crema de miss avena avellana
merengada de teresa's juicery,
helado artesano de fresa PB

Mango Passion Yoghourt
mango, nata de coco PB / GF

Incluye

Vino 1 botella/ 2 pax

Agua purificada · Café

Pan integral con cereales

Bombones navideños de
dátiles y nueces 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 BIENVENIDA

The Vegan Vampire loves Cava
Chips vegetales PB / GF / RF

ENTRANTES | para compartir

Sandía a la Parrilla queso de cabra, mizuna, hoja de mostaza, almendras marcona, salsa sweet mint GF

Salmon Sashimi Toast salmón sashimi salvaje de Alaska, pan de espelta 5 cereales, crema de guisantes, menta, ralladura de piel de limón OF

Essential Omega3 Flatbread crujiente de espelta, berenjena ahumada, mizuna, sardina a la plancha, uva roja, tomate semi seco OF

Healthy Mezzeplatter cracker de trigo sarraceno, chía y lino, cracker de remolacha y semillas, cracker de kale, black hummus con carbón activado, green hummus con espinacas, rúcula y cilantro, orange-colored hummus con calabaza y cúrcuma, albóndigas de quinoa con Teresa's vegan foie, Teresa's mezzeplatter salad con kale, mini-crudités de verduras raw

Tacos al Pastor tacos de maíz nixtamalizados, jackfruit pork, guacamole, lima, cilantro, pico de gallo, salsa sour cream con chipotle PB / GF

PRINCIPALES | a elegir

Spghettini Nero alle Vongole plant-based spghettini con carbón activo y ajos negros, tomate cherry, seta cardo, alga cochayuyo PB

La Pesca del Salmón en Alaska salmón horneado a baja temperatura, ensalada de quinoa, salsa de cítricos y hierbas del campo de algerri GF / OF

Double Black Cod bacalao negro marinado con miso, bok choy, shiitake, gírgola, Teresa's special black garlic dashi GF / OF

Theresia Cocosepia's Black Rice arroz negro tailandés, edamame, frutos secos, carne de coco joven, ajo negro, hierbas del campo, allioli de guisantes y chlorella PB / GF

POSTRES | a elegir

Two Textures Choco Cake brownie, mousse de chocolate, crema de miss avena avellana merengada de teresa's juicery, helado artesano de fresa PB

Mango Passion Yoghourt mango, nata de coco PB / GF

Incluye

Cava Rovellats Brut Nature y Vino 1 botella/ 2 pax
Agua purificada · Cafés · Pan integral con cereales
Bombones navideños de dátiles y nueces PB / GF

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

FLAX & KALE
Tallers, 74B. BCN

teresacarles.com/fk

Menú de grupos
Navidad 2018

FLAX & KALE

— ◆ CUINA FLEXITERIANA ◆ —

MENÚ DE COMIDA / CENA DE NAVIDAD

(cerrado en Nochebuena & el día de Navidad)

RESERVAS

1. Ve a nuestra plataforma de [reservas online](#) habitual.
2. Selecciona el número de [comensales](#).
3. Elige el día y la hora disponibles que prefieras:

de lunes a viernes: de 12h a 13:30h
de 19h a 21h

sábado y domingo: de 19h a 21h

Menú disponible solo para grupos de **8 personas** o más.
Nos pondremos en contacto para confirmarte la reserva.

Si tienes dudas también puedes contactarnos vía email o teléfono:

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

Eat better > Be happier > Live longer
