

## LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES



## ALIMENTACIÓN / MUESLI Y CEREALES CRUJIENTES



## Delicioso cereal a base de yogurt y limón de Bohlsener Mühle

Ideal para desayunos y meriendas, como alimento sano, nutritivo, energético por su aporte de vitaminas y minerales, proteínas e hidratos de carbono que ayudan a normalizar dietas.

**Ingredientes:** Cereal crujiente de yogur y limón\* 70% [Copos de avena\*, azúcar integral de caña\*, copos de espelta\*, aceite de palma no hidrogenado\*, yogur en polvo\* 6%, crujiente de arroz\* (harina de arroz\*, sal marina, malta de cebada\*), jarabe de arroz\*, miel\*, aceite de limón\* 0,2%, piel de limón\* 0,2%, sal marina], copos de avena\*, copos de maíz\* (maíz\*), chips de coco\*, frambuesas\* 2%.

\* Provenientes Agricultura Ecológica.

• **Certificado:** 100% bio, Bioland, EU Bio-Logo

• **Producción:** Bohlsener Mühle  
www.bohlsener-muehle.de

• **Distribución:** Alternatur  
www.alternatur.es

## ALIMENTACIÓN / BEBIDA



## Té matcha bio combinado con el dulzor único de las flores del coco bio de Dr. Goerg

Una estimulante combinación de ensueño con un delicioso sabor: té matcha bio de primera calidad de la marca Aiya, el productor de té más famoso de Japón, combinado con azúcar de flores del coco con el que mimar a la vez el espíritu, el alma y el cuerpo. El té matcha es un polvo finamente molido de un té cultivado de forma especial; en Japón se prepara desde hace siglos durante la ceremonia del té. Este pol-

vo de té, rico en nutrientes esenciales, contiene valiosos aminoácidos, taninos, clorofila y polifenoles; el azúcar de las flores del coco, al igual que el té matcha, destaca por su contenido en minerales y vitaminas. Además, a los que se preocupan por las calorías les alegrará saber que su índice glucémico (GI) es de 35.

• **Certificado:** EU Bio-Logo

• **Producción:** Dr Goerg  
www.drgoerg.com

• **Distribución:** El Granero Integral - www.elgranero.com

## ALIMENTACIÓN / LEGUMBRES



## Las espirales de harina de lentejas bio son una forma rica y atractiva de comer lentejas. Hechas con lentejas verdes y con lentejas rojas de Lazzaretti

¿Por qué de lentejas?

Porque son una de las legumbres más digestivas, se pueden preparar en ensaladas con vinagreta o bien combinadas con verdura, o salsa de tomate. Pueden ser un plato vegetariano ideal, rico en proteína y bajo en materias grasas.

Pero sobre todo tenemos que saber que contienen ácido fólico, indispensable para los 3 primeros meses del embarazo. Su contenido en fibras alimentarias es excepcional.

Son fuente de: Hierro y fósforo, magnesio y cobre, manganeso, vitaminas del grupo B: B1, B2, B3, B5, B6 y B9 con propiedades beneficiosas para el desarrollo óseo, salud dental, y el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

• **Certificado:** Agriculture Biologique - AB, EU Bio-Logo

• **Producción:** SAPA Lazzaretti  
www.lazzaretti.fr

• **Distribución:** Naturlike  
Distributions Esparza  
www.naturlike.com

## ALIMENTACIÓN / GALLETAS



## Ecogalletas integrales de espelta y jengibre ecológicas, con aceite de girasol y sirope de agave de El Horno de Leña

Riquísimas galletas de espelta ricas en ácidos grasos omega 3, omega 6 y omega 9 y minerales. De bajo índice glucémico gracias a que son endulzadas con sirope de agave.

**Ingredientes:** Harina integral de espelta\* (68%), sirope de agave\* (24%), aceite de girasol alto oleico\* (16%), almidón de maíz\*, agua, jengibre\* (0.4%), sal, gasificantes (bicarbonato sódico y amónico), aceite de oliva virgen extra\*, canela\* y vainilla\*

\*De Cultivo Ecológico.

• **Certificado:** Comité Agricultura Ecológica Comunidad de Madrid - CAEM - EU Bio-Logo

• **Producción:** El Horno de Leña  
www.elhornodelena.com

• **Distribución:** El Horno de Leña  
www.elhornodelena.com

## ALIMENTACIÓN / BEBIDA



## Energía Positiva con Arándanos e Hibisco es una deliciosa y fascinante combinación de hierbas, especias y té negro de YOGI TEA®

El sabroso té negro Assam, el mate verde y el afrutado arándano combinan con el vibrante hibiscus en esta única, deliciosa y estimulante mezcla. Para sentirse naturalmente tonificado y positivo con cada agradable sorbo.

**Ingredientes:** Té negro\* (Assam) (19%), hibisco\* (17%), hierba mate\* (12%), regaliz\*, hierba limón\* (3%), mirto limón\*, zumo de limón deshidratado\*, rosa canina\*, remolacha\*,

arándanos\* (3%), canela\*, pimienta negra\*, cáscara de naranja\*, romero\*, aceite esencial de naranja\*, jengibre\*, guaraná\*, raíz de ginseng\*, cardamomo\*, clavos\*.

\* Provenientes Agricultura Ecológica.

• **Certificado:** EU Bio-Logo

• **Producción:** YOGI TEA® GmbH - www.yogitea.eu

• **Distribución:** YOGI TEA® GmbH

## ALIMENTACIÓN / PATÉ



## Humus de garbanzo, tofu y crema de sésamo de Zuaitzo de estratosférico sabor

El Humus es un paté o crema de garbanzos típico de la cocina árabe que hoy día se ha convertido en una receta muy popular en todo el mundo. Entre los ingredientes del Humus de Zuaitzo destacan las legumbres (garbanzo y tofu) y los cereales (tahín o crema de sésamo), que proporcionan al producto final una combinación nutritiva idónea. El Humus se puede servir como aperitivo o entrante, acompañado de pan, picatostes, extendido sobre rebanada de pan tostado y añadirle un chorrito de aceite de oliva, pimienta, sésamo u otros ingredientes. También se puede servir acompañando a ensaladas o como relleno de crepes, pimientos rellenos, rollitos, etc.

• **Certificado:** Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEK)

• **Producción y Distribución:** Ekosal-Luz, S.L.  
www.zuaitzo.com

LA SELECCIÓN DEL MES  
LOS IMPRESCINDIBLES  
es un espacio no publicitario  
donde los productos referenciados  
son seleccionados según el criterio  
del consumidor.

Recomiéndanos a  
bio@bioecoactual.com  
tu producto preferido