

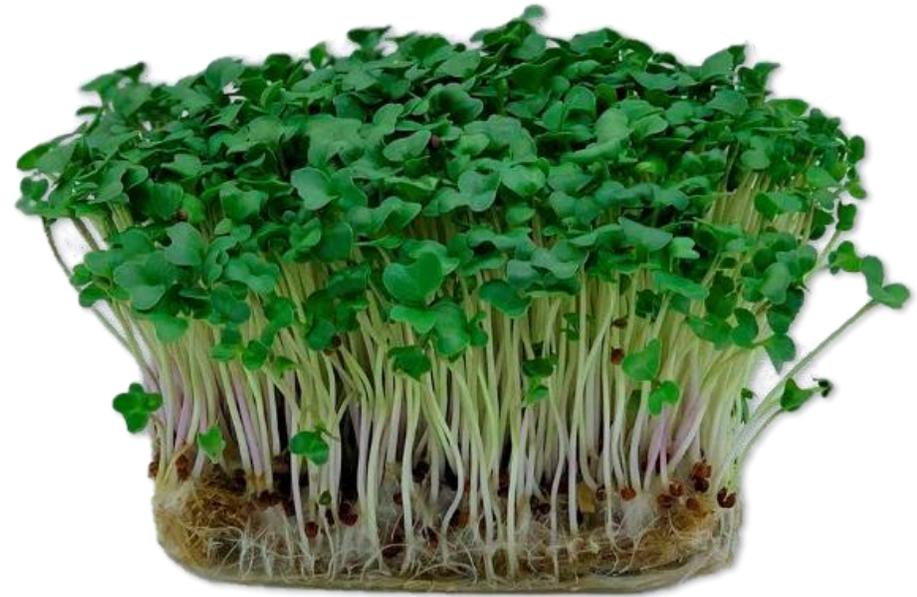


Catálogo microplantas

Un extra de color, sabor y textura junto a una variedad de beneficios para la salud.

Brócoli

- Aroma fresco del brócoli
 - Textura: fresco, blando, tierno
 - Color: tallo verde pastel con hojas verde intenso
 - Nutrientes: Vitamins A, B, C, E y K, calcio, magnesio, potasio, hierro, zinc și proteínas.
 - La glucorafanina es un tipo de sustancia antienvjecimiennto extraída de la familia de las crucíferas. Es muy rico en contenido de glucosinolatos, siendo la glucorafanina la más alta. Existen muchas fuentes de extracción de glucorafano, pero el tallo es la mas eficiente. Recientemente, varios estudios han demostrado que la glucorafanina puede luchar contra el cancerSe pueded transformar en sulforafano al reaccionar con la enzima de la mostaza negra del cuerpo humano, por lo que desempeña una función anticancerígena.
 - Se puede utilizar tanto en platos fríos como calientes:
 - Crudo (raw): en ensaldas, en pan, para batidos o para decorar tus platos;
- Contiene 50 veces más sulforafano y enzimas antienvjecimiento que el brócoli maduro.



Longitud: 5-7cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura de 4-7°C.

Guisantes

- Sabor: dulce, salado, agrio, amargo, umami
- Uso: freir, cocer al vapor, saltar
- Color : verde
- Nutrientes vitamina B1, vitamina C, calcio, vitamina B3, riboflavina, niacina, biotina, cobre, selenio si vitamina B2.
- Se puede utilizar tanto en platos fríos como calientes:
- Crudo (raw): en ensaldas, con pan, para batidos o para decorar tus platos;
- Una taza de brotes de guisantes proporciona aproximadamente el 35% del valor diario necesario de vitamina C y el 15% de vitamina A.
- Longitud: 9-11cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura de 4-7°C.



Lenteja

Ricas en proteínas y fibras

Gusto: neutro

Sabor: Humus, lenteja verde

Hace buena combinación con: ensaldas, sopa crema (esparcir el el plato al servir), guarniciones (añadir después de cocinar), paté vegetal raw (mezclar en la composición).

Vitaminas: C

Minerales: Potasio

Detalles nutritivos: Fibras, Proteinas

Sustancias beneficiosas: Folato

Efectos terapéuticos: Efecto hipoglicemiante (bueno para la diabetes), fortalecimiento de la masa muscular

Se conserva hasta 7 días a una temperatura de 4-6°C



Rábano Morado

- Sabor a rábano picante y fresco
- Color: Tallo rojo vibrante con pequeñas hojas violeta
- Nutrientes: Vitaminas E, A, C, B6 y K, antioxidantes, fibras, zinc, potasio, fósforo, magnesio, cobre, calcio, hierro y manganeso

Se puede utilizar crudo (raw): en ensaladas, con pan, para batidos o como decoración en el plato;

Longitud: 5-7cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura de 4-7°C.



Rábano Rosa

- Sabor: picante y floral, con un toque de dulzura
- Textura: crujiente, sabrosa
- Color: tallo rosa vibrante con hojas verde intenso
- Nutrientes: Vitaminas A, B, C, E y K, ácido fólico, niacina, potasio, hierro, fósforo, ácido pantoténico, calcio, magnesio, zinc, caroteno, tienen pocas calorías y están prácticamente libres de grasas y colesterol.
- Se puede utilizar tanto en platos fríos como calientes:
- Crudo (raw): en ensaldas, con pan, para batidos o para decorar tus platos;

Longitud: 5-7cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C.



Judías Mungo

- Aroma: crujiente, con un ligero parecido a los guisantes frescos.
- Textura: crujiente, fresca
- Color: principalmente verde
- Nutrientes: proteínas, fibras, hierro, potasio, fósforo, zinc, vitaminas B1, B2, B3, B5
- Pueden utilizarse crudas (raw): en ensaldas, con pan, para batidos o para decorar tus platos;

Los brotes de judías mungo tiene un contenido bajo de calorías.

Tienen fibras y vitamina B, y aportan un impulso significativo de vitaminas C, K y hierro.

Longitud: 7-10cm

Se conservan hasta 7 días a una temperature entre 4-7°C.



Popcorn (maíz palomero)

Los brotes de popcorn son muy dulces y crujientes, con un sabor ligeramente pronunciado a maíz y pasto de trigo.

Contiene las vitaminas A, B, C y E, y minerales como Ca, Mg, K y P.

Gracias al color amarillo intenso y el sabor dulce, el popcorn es una guarnición ideal para cualquier plato donde estas dos propiedades son bienvenidas.

Por supuesto, pueden ser empleadas también en ensaladas junto a otros vegetales. Contiene fibra dietética, 6g de la dosis diaria recomendada, que ayuda a estimular la saciedad, siendo un buen componente para las personas que deseen adelgazar.



Girasol

- Sabor: crujiente, fresco, aroma a nueces
- Color : verde intenso
- Contiene proteínas, que se acercan en cuanto a valor nutricional a las de origen animal. Tiene en su composición una gran cantidad de fitoesteroles, que ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre.
- Es rico en vitaminas E, B1 y B6, pero también en minerales como magnesio, manganeso, cobre, selenio y fósforo.
- Puede utilizarse tanto en preparados calientes como en fríos.
- crudo (raw): en ensaldas, con pan, para batidos o para decorar tus platos;
- Longitud: 7-10cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C.



Pasto de trigo

100 gr de pasto de trigo contiene aproximadamente:

- 60 veces más vitamina C que las naranjas
- 50 veces más vitamina E que la espinaca
- 30 veces más vitamina B1 que la leche de vaca
- 11 veces más calcio que la leche cruda
- 5 veces más hierro que la espinaca
- 5 veces más magnesio que los plátanos

Pero su característica más importante es el alto contenido en clorofila, que respalda las siguientes propiedades del pasto de trigo:

1. sostiene y fortalece el sistema inmunitario
2. tiene un efecto desintoxicante y depurativo
3. contribuye a la formación de la sangre
4. repara el deterioro de las células pequeñas
5. tiene un efecto antiinflamatorio
6. ayuda a tener una piel sana
7. es antimicrobiano y antibacteriano
8. baja la presión arterial

Sin gluten



Rábano Daikon

El rábano Daikon es moderadamente picante y es una microplanta sabrosa.

Sabor: picante

Aroma: rábano

Combina bien con: pescado (atún, salmón, caballa o arenque), queso, ensaldas.

Vitaminas: A, B1, B2 y C

Minerales: Ca

Detalles nutricionales: Fibras

Sustancias beneficiosas: Ácido fólico

Efectos terapéuticos: longevidad, digestión, reduce el colesterol.

Longitud: 5-7 cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C.



Tatsoi

Los brotes Tatsoi producen hojas verdes redondas, en forma de cuchara, que tienen un suave sabor a mostaza.

Sabor marcado para patatas fritas. Utilizados como guarnición para comidas fritas, ensaladas o comidas a la parrilla.

Longitud: 5-7cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C.



Col Kale

Las microplantas de col Kale Scarlet es una magnífica variedad de plantas jóvenes, extremadamente ricas en nutrientes. Se cosechan en una etapa temprana de desarrollo y se pueden comer tan pronto como se forman los primeros pares de hojas. Las hojas contribuyen al organismo con un aporte considerable de vitaminas y minerales.

Un potente aroma de brócoli, aterciopelado y rico.

Contiene :

Antioxidantes

Fibras

Vitaminas A, C y K

Hierro

Cobre

Longitud: 5-7cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C.



Mostaza

- Aroma: suave de mostaza, con toques de coliflor
- Textura: delicada, crujiente, fresca
- Color: tallo verde-rojizo y hojas veteadas con tonos de rojo intenso
- Nutrientes: antioxidantes, fibras, vitaminas A, C, E y K.

La mostaza es un alérgeno conocido. Las microplantas de mostaza roja no tienen la misma composición que la mostaza madura, pero contienen la sustancia que provoca la reacción alérgica a la mostaza.

- Puede utilizarse tanto en preparados calientes como fríos:
- Crudo (raw): en ensaladas, con pan, para batidos o como decoración en tus platos.

Longitud: 5-7cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C.



Cebollín

Crujiente y jugosa, verde, con un fuerte sabor salado mezclado con un sutil dulce picante. Contiene potasio, hierro, calcio, las vitaminas A, B, C y E, magnesio, zinc y fósforo.

Es rico en enzimas y aminoácidos.

Las microplantas de cebollines fortalecen el sistema inmunológico, regulan los niveles de colesterol, son antisépticas y favorecen la digestión.

Longitud: 5-7cm

Se conservan hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C.



Col lombarda

Es crujiente y delicada, con un sabor fresco y picante.

- Suave sabor a col.
- Textura: crujiente, fresca
- Color: tallo purpura-rosado con pequeñas hojas verde oscuro
- Nutrientes: Vitaminas A, B1, B2, B3, C y una gran cantidad de fibras, minerales importantes (como hierro, potasio, calcio, magnesio, azufre, zinc) y aceites de mostaza. Contiene muchos antioxidantes naturales y oligoelementos.

Mejora el sistema inmunológico, anticancerígeno, diurético y digestivo.

Se puede utilizar cruda (raw): en ensaladas, con pan o como decoración para tus platos.

Longitud: 5-7cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C.



Rúcula

La rúcula es crujiente, verde y tiene un sabor inicial a nuez con un toque de dulzura que se desvanece en un bocado picante.

- Sabor: ligeramente cremoso y similar a la col
- Textura: crujiente, fresca
- Color: principalmente verde
- Nutrientes: Vitaminas A y C, calcio, hierro y fósforo.
- Las microplantas de rúcula son ideales para ayudar a mantener los huesos sanos y fuertes. La misma cantidad que contienen estas microplantas se puede encontrar en las espinacas.
- Un gran beneficio es que contienen una cantidad mucho menor de oxalatos en comparación con las espinacas, compuestos que impiden la absorción completa del calcio.
- Se puede utilizar cruda (raw): en ensaladas, con pan, para batidos o como decoración en tus platos.

Longitud: 5-7cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C.



Colinabo morado

- Sabor: intenso de brócoli y col
- Textura: fresco, crujiente
- Color: tallo de color rosa púrpura con hojas de un verde intenso
- Nutrientes: Vitaminas A, C y el complejo B, antioxidantes, fibras, calcio, potasio y cobre.
- Puede utilizarse tanto en preparado calientes como fríos:
- Crudo (raw): en ensaladas, con pan, para batidos o como decoración en tus platos.

Longitud: 5-7cm

Se conserva hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C



Amaranto rojo

Sabor: agridulce

Culoare: Rojo

No contiene gluten, aunque sea un pseudocereal.

Aroma: Ligeramente similar a la remolacha, con toques de nueces.

Se puede utilizar en: ensaladas, como guarnición, con preparados de carne.

Nutrientes: Vitamina C, hierro, calcio, fibras, proteínas, fitonutrientes, lunasin, antocianinas.

Se conserva hasta 7 días a una temperatura entre 4-7°C

