



Recetas para

SER FELIZ

Florette

*Florette*

Florette

# Índice

- |    |   |    |  |    |  |
|----|---|----|--|----|--|
| 1  | BATIDO DE RÚCULA Y COCO                           | 26 | ENSALADA DE ENCURTIDOS                                 | 50 | FRITATA DE PAN Y BRÓCOLI               |
| 2  | BERENJENAS RELLENAS AL HORNO                      | 27 | ENSALADA DE ESCAROLA Y ATUN CON EMULSIÓN DE TOMATE     | 51 | GALLETES VEGETALES                     |
| 4  | BOL DE ENSALADA, EDAMAME Y ZANAHORIA              | 28 | ENSALADA DE FRIJOLES Y FRAMBUESAS                      | 52 | GAZPACHO DE CANÓNIGOS Y MELÓN          |
| 5  | BRUNCH ESPECIAL                                   | 30 | ENSALADA DE NECTARINA, FRESAS Y QUESO DE CABRA         | 54 | PASTA CON PESTO DE ESPINACAS           |
| 6  | BUÑELOS DE ACELGA                                 | 31 | ENSALADA DE ÑOQUIS Y PAPAYA                            | 55 | PIZZA DE QUINOA CON RÚCULA             |
| 8  | CANELONES DE BERENJENA Y CARNE DE COCIDO          | 32 | ENSALADA DE PASTA ESTILO GRIEGO                        | 56 | POLOS DE ZANAHORIA Y NARANJA           |
| 9  | CARPACCIO DE REMOLACHA, BURRATA Y PESTO DE RÚCULA | 33 | ENSALADA DE PAVO AHUMADO Y CHUCRUT                     | 57 | QUICHE DE TOMATES Y ACELGA             |
| 10 | CREMA DE VERDURAS Y JENGIBRE                      | 34 | ENSALADA DE PESTO Y CHERRY CON PEREJIL                 | 58 | RAVIOLI VEGETAL CON SETAS DE TEMPORADA |
| 11 | CREPES DE ESPINACA CON SALMÓN                     | 36 | ENSALADA DELUXE CON BOMBONES DE FOIE                   | 59 | RISOTTO DE APROVECHAMIENTO CON BERROS  |
| 12 | CUSCÚS CON TOFU Y VERDURAS                        | 37 | ENSALADA DIVERTIDA                                     | 60 | ROLLITOS VIETNAMITAS DE POLLO          |
| 13 | DUMPLINGS CHINOS DE ESPINACA                      | 38 | ENSALADA ESTILO ASIÁTICO                               | 62 | SÁNDWICH VEGETAL DE HUMMUS DE AGUACATE |
| 14 | ENSALADA CON AGUACATE CRUJIENTE                   | 39 | ENSALADA ESTILO ITALIANO                               | 63 | SMOOTHIES DE BERRO Y AGUACATE          |
| 16 | ENSALADA CON ESCAROLA FINA, ESPÁRRAGOS Y FRESONES | 40 | ENSALADA INMUNO CON MAYONESA DE AJO NEGRO              | 64 | SOLOMILLO WELLINGTON                   |
| 18 | ENSALADA CON GRANOLA SALADA                       | 42 | ENSALADA MARINERA                                      | 65 | TARLETAS FRÍAS                         |
| 19 | ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL                        | 43 | ENSALADA MEZCLUM CON QUESO FETA Y VINAGRETA DE MANZANA | 66 | TOSTADAS VEGETALES CON SALSA TARTARA   |
| 20 | ENSALADA DE BROCCOLINI ESPECIADO                  | 44 | ENSALADA TAKE AWAY                                     |    |  |
| 21 | ENSALADA DE CANÓNIGOS CON GAMBAS                  | 45 | ENSALADA TEMPLADA DE ALCACHOFAS                        |    |  |
| 22 | ENSALADA DE CEBADA Y POLLO                        | 46 | ENSALADA TIBIA DE MELOCOTÓN Y MIEL                     |    |  |
| 24 | ENSALADA DE CHIRIVÍA Y CAFÉ                       | 48 | ENSALADA WALDORF                                       |    |  |
| 25 | ENSALADA DE COLIFLOR Y MANZANA                    | 49 | EQUILIBRIO PERFECTO                                    |    |  |

Florette

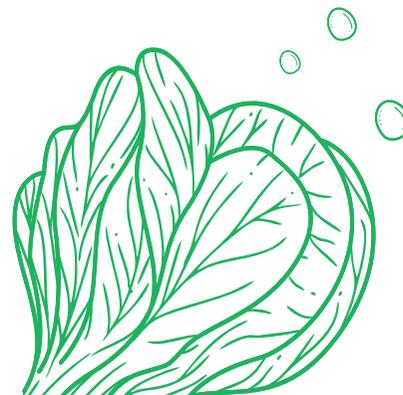


# Come bien = PARA SER FELIZ =

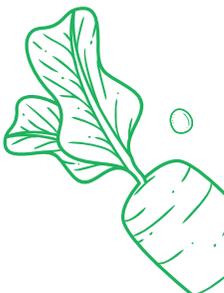
En Florette trabajamos para ayudar a las personas a alimentarse mejor a través de soluciones prácticas, saludables, sostenibles y llenas de sabor.

¡Pero nuestro objetivo también es hacerte feliz! Por ello, te proponemos en este recetario algunas ideas de lo más deliciosas cuyos ingredientes te harán sentir bien por dentro y por fuera. Y es que, ¿sabías que el consumo de vegetales y frutas puede contribuir a tu bienestar emocional?

Te animamos a adentrarte en estas más de 50 recetas para que descubras todos los beneficios que te aportarán a nivel nutricional y emocional, comiendo bien para ser feliz :)



*Florette*



Recetas para  
**SER FELIZ**  
Florette



Florette

12 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

Batido de  
**RÚCULA Y COCO**

INGREDIENTES:

- ✓ FRUTAS MADURAS
- ✓ 150G DE COCO
- ✓ 1 ENSALADA DE RÚCULA FLORETTE
- ✓ ZUMO DE 1/2 LIMÓN
- ✓ 150ML DE LECHE DE COCO
- ✓ SEMILLAS DE CHÍA

- 1 PELA Y CORTA EL MANGO EN PORCIONES Y DISPONLO EN EL VASO PARA BATIR.
- 2 AGREGA TAMBIÉN EL PLÁTANO CORTADO EN RUEDAS Y EL COCO CORTADO EN CUBOS.
- 3 AÑADE LA RÚCULA FLORETTE Y VIERTES EL ZUMO DE LIMÓN Y LA LECHE DE COCO.
- 4 TRITURA LA MEZCLA DURANTE 2 MINUTOS HASTA CONSEGUIR UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.
- 5 SIRVE EN EL VASO QUE MÁS TE GUSTE Y DECORA LA SUPERFICIE CON LAS SEMILLAS DE CHÍA.

Productos de esta receta:



ENSALADA RÚCULA  
PRIMEROS BROTES

Beneficios:

UN SNACK ALTO EN VITAMINA C Y ÁCIDO FÓLICO QUE NOS AYUDA A DISMINUIR EL CANSANCIO Y LA FATIGA

## Berenjenas RELLENAS AL HORNO

### INGREDIENTES:

- ✓ 2 BERENJENAS
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA BLANCA MOLIDA
- ✓ 1 MICRO AL VAPOR: BRÓCOLI, ZANAHORIA Y COLIFLOR FLORETTE
- ✓ 400G DE CARNE PICADA
- ✓ 150G DE SALSA DE TOMATE
- ✓ 2 CUCHARADAS DE SALSA TERIYAKI
- ✓ 100G DE QUESO FRESCO
- ✓ SEMILLAS DE SÉSAMO



1

ABRE LAS BERENJENAS POR LA MIRAD, HAZLES VARIOS CORTES EN LA SUPERFICIE SIN LLEGAR A LA PIEL Y COLÓCALAS EN UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNEAR.

2

AÑADE SAL, PIMIENTA BLANCA, UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y HORNEA A 190°C DURANTE 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE.

3

MIENTRAS SE HORNEAN, COCINA LAS VERDURAS AL MICROONDAS DURANTE 5 MINUTOS Y SALTEA EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA. AGREGA LA CARNE PICADA, LA SALSA DE TOMATE CASERA Y LA TERIYAKI Y REDUCE.

4

CUANDO LAS BERENJENAS ESTÉN COCINADAS, VACÍA EL INTERIOR CON AYUDA DE UNA CUCHARA Y JÚNTALO CON LA MEZCLA ANTERIOR.

5

RELLENA LAS BERENJENAS CON EL RELLENO, AGREGA UN POCO DE QUESO FRESCO EN LA SUPERFICIE Y DECORA CON SEMILLAS DE SÉSAMO.

### Productos de esta receta:



MICRO AL VAPOR  
BRÓCOLI, COLIFLOR, ZANAHORIA

### Beneficios:

LAS PLANTAS CRUCÍFERAS SON MUY RICAS EN NUTRIENTES. ENTRE ELLOS, CAROTENOIDES Y VITAMINA C, E Y K, QUE FORTALECEN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y NOS AYUDAN A AFRONTAR EL DÍA CON MAYOR ENERGÍA Y VITALIDAD. TAMBIÉN SON UNA RECONOCIDA FUENTE DE FIBRA, FOLATOS Y MINERALES

# Florette

30 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

## Bol de ensalada EDAMAME Y ZANAHORIA

### INGREDIENTES:

- ✓ 280G EDAMAME
- ✓ 1 REMOLACHA COCIDA
- ✓ DÚO CANÓNIGO Y RÚCULA FLORETTE
- ✓ ZANAHORIA BABY FLORETTE
- ✓ TOPPING FRUTOS ROJOS Y MANGO FLORETTE
- ✓ ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ✓ VINAGRE BALSÁMICO DE MÓDENA
- ✓ SAL



1

INTRODUCE LAS VAINAS DE EDAMAME EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO Y COCINA DURANTE 5 MINUTOS. ESCÚRRELAS, DESENGRÁNALAS Y RESERVA.

2

CORTA LA REMOLACHA COCIDA EN DADOS Y RESÉVALA TAMBIÉN.

3

EMPLATA EL DÚO CANÓNIGO Y RÚCULA EN LA BASE DE LOS BOLES PARA SERVIR.

4

AÑADE EL RESTO DE INGREDIENTES POR SECCIONES: LA ZANAHORIA BABY, LA REMOLACHA, EL EDAMAME Y LOS FRUTOS ROJOS.

5

ALIÑA CON ACEITE DE OLIVA, VINAGRE BALSÁMICO Y SAZONA AL GUSTO.

Productos de esta receta:



DÚO CANÓNIGO Y RÚCULA



ZANAHORIAS BABY



TOPPING FRUTOS ROJOS Y MANGO

### Beneficios:

LA RÚCULA Y EL CANÓNIGO SON LA COMBINACIÓN PERFECTA DEBIDO A SU APORTE DE HIERRO Y VITAMINA C

# Florette

20 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

## Brunch ESPECIAL

### INGREDIENTES:

- ✓ 2 PANES ESTILO MOLLETE
- ✓ 20G DE MANTEQUILLA
- ✓ 1 ENSALADA GOURMET PRIMAVERA VERANO FLORETTE
- ✓ 2 AGUACATES
- ✓ 4 HUEVOS EN FLOR
- ✓ 100ML DE SALSA BEARNESA
- ✓ CILANTRO
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA NEGRA
- ✓ 4 NARANJAS



1

ABRE LOS PANES POR LA MITAD, EXTIENDE LA MANTEQUILLA SOBRE EL INTERIOR DE CADA PIEZA Y DÓRALAS EN UNA SARTÉN CALIENTE.

2

DISPÓN LA ENSALADA GOURMET PRIMAVERA VERANO FLORETTE SOBRE LOS PANES Y SOBRE LA MISMA EL AGUACATE EN LÁMINAS. RESERVA.

3

DISPÓN LOS HUEVOS EN FLOR SOBRE EL AGUACATE.

4

VIERTE LA SALSA BEARNESA SOBRE EL HUEVO, DECORA CON EL CILANTRO PICADO FINAMENTE Y SALPIMENTA.

5

EXPRIME EL ZUMO DE LAS NARANJAS Y SIRVE EN EL VASO QUE MÁS TE GUSTE. ACOMPAÑA CON LAS TOSTADAS.

Productos de esta receta:



ENSALADA PRIMAVERA- VERANO

### Beneficios:

EL POTASIO PRESENTE EN LA ESCAROLA ES UN MINERAL NECESARIO PARA LA TRANSMISIÓN Y GENERACIÓN DEL IMPULSO NERVIOSO Y PARA LA ACTIVIDAD MUSCULAR NORMAL

## Buñuelos DE ACELGA

### INGREDIENTES:

- ✓ 1 DIENTE DE AJO
- ✓ 1 CEBOLLA
- ✓ ACELGA FLORETTE
- ✓ 200G DE HARINA DE TRIGO
- ✓ 10G DE LEVADURA DE REPOSTERÍA
- ✓ 2 HUEVOS
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA NEGRA
- ✓ ACEITE DE OLIVA SUAVE
- ✓ PEREJIL FRESCO



1

PICA EL AJO MUY FINO Y LA CEBOLLA EN BRUNOISE. REHÓGALOS EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA. INCORPORA LAS ACELGAS Y SIGUE COCINANDO.

2

CUANDO LAS VERDURAS ESTÉN REHOGADAS, ÉCHALAS A UN BOL GRANDE Y AÑADE LA HARINA, LA LEVADURA Y EL HUEVO BATIDO. SALPIMENTA AL GUSTO.

3

MIENTRAS SE HORNEAN, COCINA LAS VERDURAS AL MICROONDAS DURANTE 5 MINUTOS Y SALTEA EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA. AGREGA LA CARNE PICADA, LA SALSA DE TOMATE CASERA Y LA TERIYAKI Y REDUCE.

4

CON AYUDA DE DOS CUCHARAS, HAZ BOLITAS DE UNOS 25 GRAMOS Y FRÍE LOS BUÑUELOS DORÁNDOLOS POR IGUAL EN TODOS LOS LADOS. RESERVA EN UN PLATO CON PAPEL ABSORBENTE.

### Productos de esta receta:



VERDURAS ACELGA

### Beneficios:

LA ACELGA ES UN ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRITIVO Y BAJO APORTE CALÓRICO. ADEMÁS, NOS APORTA, ENTRE OTRAS VITAMINAS Y MINERALES, LA VITAMINA K, QUE AYUDA A MANTENER LOS HUESOS FUERTES, Y MAGNESIO Y POTASIO, QUE SON ESENCIALES PARA UNA MUSCULATURA SANA

## Canelones de berenjena Y CARNE DE COCIDO

### INGREDIENTES:

- |  |   |
|--|---|
| <p>PARA LOS CANELONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 BERENJENA</li> <li>✓ ACEITE DE OLIVA</li> <li>✓ VERDURAS PARA SALTEAR FLORETTE</li> <li>✓ SAL</li> <li>✓ PIMIENTA NEGRA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 250G DE CARNE DE COCIDO</li> <li>✓ 100 MIL DE LECHE EVAPORADA</li> </ul> <p>PARA LA SALSA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 200ML DE BECHAMEL</li> <li>✓ 200G DE QUESO</li> <li>✓ NUECES TRITURADAS</li> </ul> |
|--|---|

- 1 PARA LOS CANELONES: LAMINA LAS BERENJENAS CON AYUDA DE UNA MANDOLINA Y COCÍNALAS A LA PLANCHA CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA. RESERVA.
- 2 VIERTES LAS VERDURAS PARA SALTEAR FLORETTE EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA Y REHÓGALAS. SALPIMENTA, AÑADE LA CARNE DE COCIDO Y LA LECHE EVAPORADA Y COCINA EL CONJUNTO DURANTE 10 MINUTOS MÁS.
- 3 MONTA LOS CANELONES DISPONIENDO UNA CUCHARADA DE RELLENO SOBRE UNA LÁMINA DE BERENJENA Y ENRÓLLALA SOBRE SÍ MISMA. REALIZA LA MISMA ACCIÓN HASTA ACABAR CON EL RELLENO Y RESERVA EN UNA FUENTE.
- 4 PARA LA SALSA: VIERTES LA BECHAMEL EN UNA SARTÉN Y AÑADE EL QUESO RICOTTA. REMUEVE HASTA QUE SE FUNDA.
- 5 SIRVE UN POCO DE SALSA EN LA BASE DEL PLATO QUE MÁS TE GUSTE, DISPÓN LOS CANELONES SOBRE LA MISMA Y DECORA CON NUECES TRITURADAS.

### Productos de esta receta:



VERDURAS PARA SALTEAR

### Beneficios:

LA ZANAHORIA Y EL PIMIENTO SON FUENTE DE ANTIOXIDANTES. ADEMÁS, SON RICOS EN FIBRA FERMENTABLE PREBIÓTICA, LA FUENTE FAVORITA DE LA MICROBIOTA. SI LA ALIMENTAMOS CORRECTAMENTE, ÉSTA MEJORA Y REGULA NUESTRO APETITO Y ESTADO ANÍMICO

## Carpaccio de remolacha BARRATA Y PESTO DE RÚCULA

### INGREDIENTES:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 REMOLACHAS COCIDAS</li> <li>✓ 2 MANZANAS</li> <li>✓ 1/2 PACK ANTIOX FLORETTE</li> <li>✓ 1 BURRATA</li> <li>✓ 1/2 PACK DE RÚCULA FLORETTE</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 60G DE QUESO PARTISANO</li> <li>✓ 190ML DE ACEITE DE OLIVA</li> <li>✓ PIMIENTA NEGRA</li> <li>✓ 1 PACK DE TOPPING DE FRUTOS SECOS FLORETTE</li> <li>✓ 1 PACK DE TOPPING SUPERALIMENTOS FLORETTE</li> </ul> |
|--|---|

- 1 LAMINA FINAMENTE LAS MANZANAS CON LA PIEL Y LAS REMOLACHAS AYUDÁNDOSE DE UNA MANDOLINA.
- 2 DISPÓN EN EL PLATO LAS RODAJAS DE REMOLACHA Y DE MANZANA INTERCALADAS FORMANDO UNA ESPIRAL DESDE FUERA HACIA EL CENTRO DEL PLATO.
- 3 AGREGA LA ENSALADA ANTIOX, COLOCA SOBRE ÉSTA LA BURRATA Y DECORA EL PLATO CON EL TOPPING SUPERALIMENTOS.
- 4 HAZ UN PESTO TRITURANDO LA RÚCULA JUNTO CON EL QUESO PARTISANO, EL ACEITE DE OLIVA, LA PIMIENTA NEGRA Y EL TOPPING DE FRUTOS SECOS.
- 5 UNA VEZ TRITURADO TODO Y CON UNA TEXTURA HOMOGÉNEA, ALIÑA EL CARPACCIO CON EL PESTO DE RÚCULA.

### Productos de esta receta:



ENSALADA ANTIOX



ENSALADA PRIMEROS BROTOS RÚCULA



TOPPING FRUTOS SECOS

### Beneficios:

ADEMÁS DE TODAS LAS VITAMINAS Y MINERALES QUE APORTAN LA REMOLACHA Y LA MANZANA, AÑADE UN TOQUE EXTRA DE VITAMINA C CON ANTIOX, UNA MEZCLA CON INGREDIENTES NATURALES QUE AYUDA A PREVENIR LA OXIDACIÓN CELULAR

Florette

20 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

# Crema de VERDURAS Y JENGIBRE

## INGREDIENTES:

- ✓ VERDURAS MICRO AL VAPOR FLORETTE
- ✓ 10G DE JENGIBRE
- ✓ 500ML DE BEBIDA DE SOJA
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA NEGRA
- ✓ ALMENDRAS LAMINADAS
- ✓ SEMILLAS DE SÉSAMO



1

CALIENTA LAS VERDURAS EN EL MICROONDAS DURANTE 5 MINUTOS. PASADO ESE TIEMPO, VIÉRTELAS EN UN RECIPIENTE PARA BATIR.

2

PELA Y CORTA EL JENGIBRE EN PORCIONES Y AÑÁDELO EL RECIPIENTE.

3

AGREGA LA BEBIDA DE SOJA, UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y SALPIMENTA EL CONJUNTO.

4

TRITURA HASTA OBTENER UNA CREMA LIGERA Y EMPATA EN UN BOL.

5

DECÓRALA CON ALMENDRAS LAMINADAS Y SEMILLAS DE SÉSAMO.

Productos de esta receta:



VERDURAS MICRO AL VAPOR

## Beneficios:

LA ZANAHORIA CONTIENE GRANDES CANTIDADES DE BETACAROTENO Y VITAMINA A, LOS CUALES PUEDEN MEJORAR LA SALUD DE NUESTROS OJOS

Florette

30 MIN. FÁCIL 8 PERSONAS

# Crepes de ESPINACAS CON SALMÓN

## INGREDIENTES:

- ✓ 1/2 ENSALADA DE ESPINACAS FLORETTE
- ✓ 350G DE MASA DE CREPES
- ✓ SAL
- ✓ 100 ML DE ACEITE DE OLIVA SUAVE
- ✓ 50ML DE BEBIDA DE SOJA
- ✓ 20ML DE ZUMO DE LIMÓN
- ✓ JENGIBRE EN POLVO
- ✓ 200G DE SALMÓN AHUMADO
- ✓ 30G DE ESPÁRRAGOS VERDES



1

VIÉRTA LA MASA DE CREPES EN UN VASO BATIDOR, AÑADE LAS ESPINACAS FLORETTE Y SAZONA. TRITURA EL CONJUNTO HASTA OBTENER UNA MASA LIGERA Y HOMOGÉNEA.

2

CALIENTA UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE, VIÉRTA EN UN CAZO DE MASA Y REPARTA POR LA BASE DE LA SARTÉN.

3

COCINA POR AMBOS LADOS Y REPITE AL PROCESO HASTA TERMINAR CON LA MASA. RESERVA EN UN PLATO.

4

HAZ UNA MAYONESA BATIENDO LA BEBIDA DE SOJA HASTA OBTENER BURBUJAS. EN ESE MOMENTO AÑADE POCO A POCO EL ACEITE MIENTRAS BATES HASTA QUE EMULSIONE Y SE ESPESE. TERMINA CON EL ZUMO DE LIMÓN Y JENGIBRE AL GUSTO.

5

DOBLA LOS CREPES EN TRIÁNGULOS Y EMPLÁTALOS EN UNA FUENTE ALARGADA. COLOCA EL SALMÓN POR ENCIMA, ACOMPAÑA CON SALSA AL GUSTO Y DECORA CON ESPÁRRAGOS PICADOS.

Productos de esta receta:



ENSALADA ESPINACA PRIMEROS BROTES

## Beneficios:

LA ESPINACA, AL IGUAL QUE EL RESTO DE LAS HOJAS VERDES Y CRUCÍFERAS, ES RICA EN FIBRA Y APORTA MÁS SACIEDAD, DERIVANDO EN UNA MAYOR SATISFACCIÓN EN LAS COMIDAS

# Florette

🕒 40 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Cuscús con TOFU Y VERDURAS



### INGREDIENTES:

- ✓ 220G DE CUSCÚS
- ✓ 220ML DE AGUA
- ✓ VERDURAS MICRO BRÓCOLI, COLIFLOR Y ZANAHORIA FLORETTE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 200G DE TOFU
- ✓ PIMIENTA NEGRA
- ✓ CÚRCUMA
- ✓ 10ML DE SALSA DE SOJA
- ✓ 30G DE ALMENDRAS



1

DISPÓN EL CHUSCOS EN UN BOL AMPLIO, AÑADE SU MISMO PESO EN AGUA HIRVIENDO Y MEZCLA EL CONJUNTO.

2

TÁPALO CON PAPEL FILM Y DEJA REPOSAR 10 MINUTOS PARA QUE ABSORBA TODO EL LÍQUIDO. RESERVA EN EL MISMO BOL.

3

CALIENTA LAS VERDURAS EN EL MICROONDAS DURANTE 3 MINUTOS. PASADO ESTE TIEMPO, VIÉRTELAS A UNA SARTÉN CALIENTE CON ACEITE DE OLIVA.

4

AGREGA EL TOFU CORTADO EN DADOS, LA PIMIENTA, LA CÚRCUMA Y LA SALSA DE SOJA. COCINA EL CONJUNTO DURANTE 5 MINUTOS.

5

AÑADE TAMBIÉN EL CUSCÚS RESERVADO, MEZCLA LOS INGREDIENTES Y EMPLATA EN EL RECIPIENTE QUE MÁS TE GUSTE. DECORA CON ALMENDRAS TRITURADAS.

Productos de esta receta:



VERDURAS MICRO BRÓCOLI, COLIFLOR Y ZANAHORIA

### Beneficios:

UNA OPCIÓN DE PLATO ÚNICO VEGANO, SACIANTE Y EQUILIBRADO QUE CONTIENE TODOS LOS MACRONUTRIENTES NECESARIOS

# Florette

🕒 30 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Dumplings chinos DE ESPINACAS



### INGREDIENTES:

- ✓ 1 DIENTE DE AJO
- ✓ 1 COL CHINA (O PAK CHOI)
- ✓ ACEITE DE SÉSAMO
- ✓ 1/4 DE COL LOMBARDA
- ✓ 1 ENSALADA PRIMEROS BROTES ESPINACA FLORETTE
- ✓ 40G DE JENGIBRE
- ✓ 20G CEBOLLINO
- ✓ 100G DE SALSA HOISIN
- ✓ 8 LÁMINAS DE EMPANADILLAS
- ✓ 50ML DE AGUA



1

CORTA EL DIENTE DE AJO EN LÁMINAS, LA COL CHINA EN JULIANA Y REHÓGALOS EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE SÉSAMO.

2

AÑADE LA COL LOMBARDA CORTADA TAMBIÉN EN JULIANA, LOS PRIMEROS BROTES ESPINACA FLORETTE, EL JENGIBRE Y EL CEBOLLINO PICADOS, Y COCINA.

3

VIERTES LA SALSA HOISIN, REMUEVE EL CONJUNTO Y COCINA DURANTE 2 MINUTOS MÁS. RETIRA DEL FUEGO Y RESERVA.

4

FORMA LOS DUMPING RELLENANDO LAS LÁMINAS CON UN POCO DE LAS VERDURAS ANTERIORES, CERRANDO LOS BORDES SELLADOS CON UN POCO DE AGUA Y REALIZANDO PLIEGUES.

5

TUESTA LA BASE DE LOS DUMPING EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE DE SÉSAMO. CUANDO ESTÉ TOSTADA, VIERTES EL AGUA, CUECE LOS DUMPINGS CON LA SARTÉN TAPADA DURANTE 3 MINUTOS O HASTA QUE EL AGUA SE EVAPORE.

Productos de esta receta:



ENSALADA ESPINACA PRIMEROS BROTES

### Beneficios:

LAS ESPINACAS SON RICAS EN GABA, QUE AYUDA A CONTROLAR EL MIEDO Y LA ANSIEDAD, FAVORECE LA RELAJACIÓN, ALIVIA EL DOLOR Y MEJORA EL SUEÑO



# Florette

🕒 45 MIN. 📏 FÁCIL 👥 4 PERSONAS

## Ensalada con **AGUACATE CRUJIENTE**

### INGREDIENTES:

- ✓ 50G DE PAN DURO
- ✓ TOPPING SUPERALIMENTOS FLORETTE
- ✓ SAL
- ✓ 2 AGUACATES
- ✓ 1 HUEVO
- ✓ 1 ENSALADA MEZCLUM FLORETTE
- ✓ 300G DE NARANJA
- ✓ 70 ML DE ACEITE DE OLIVA
- ✓ ZUMO DE 1 LIMA
- ✓ 100G DE QUESO RICOTTA

1

TRITURA EL PAN DURO EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS Y MEZCLA EN UN BOL AMPLIO CON EL TOPPING SUPERALIMENTOS Y LA SAL. RESERVA.

2

CORTA EL AGUACATE EN LÁMINAS GRUESAS Y REBÓZALO PRIMERO POR HUEVO BATIDO Y DESPUÉS POR LA MEZCLA ANTERIOR.

3

DISPÓN EL AGUACATE REBOZADO EN UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNO Y COCINA A 180°C DURANTE 25 MINUTOS.

4

AGREGA LA ENSALADA MEZCLUM FLORETTE A UNA ENSALADERA JUNTO CON LA NARANJA CORTADA EN GAJOS. REMUEVE EL CONJUNTO Y EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.

5

AÑADE EL AGUACATE CRUJIENTE Y ALIÑA CON UNA MEZCLA DE ACEITE DE OLIVA, ZUMO DE LIMA Y QUESO RICOTTA.

### Productos de esta receta:



ENSALADA MEZCLUM  
FLORETTE



TOPPING SUPERALIMENTOS  
FLORETTE

### Beneficios:

LA MEZCLA DE SEMILLAS SUPERALIMENTO FLORETTE OFRECE UNA VARIEDAD DE 5 SEMILLAS RICA EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3, VITAMINA E, MAGNESIO Y FÓSFORO

## Ensalada de escarola fina CON ESPÁRRAGOS Y FRESONES

### INGREDIENTES:

- ✓ 1 ENSALADA DE ESCAROLA FINA FLORETTE
- ✓ 250G DE ESPÁRRAGOS BLANCOS EN CONSERVA
- ✓ 200G DE FRESONES
- ✓ 1 CEBOLLETA
- ✓ 150G DE REQUESÓN
- ✓ 1 PACK DE TOPPING DE FRUTOS SECOS FLORETTE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL
- ✓ VINAGRE DE MANZANA

1

AGREGA LA ESCAROLA FINA FLORETTE A UN BOL AMPLIO Y AÑADE LOS ESPÁRRAGOS BLANCOS CORTADOS EN PORCIONES.

2

CORTA LOS FRESONES EN CUARTOS Y LA CEBOLLETA EN JULIANA Y DISPONLOS EN EL BOL.

3

MEZCLA EL CONJUNTO Y EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.

4

DECORA CON EL TOPPING DE FRUTOS SECOS Y CON EL REQUESÓN DESMIGADO.

5

ALIÑA CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE DE MANZANA.

### Productos de esta receta:



ENSALADA ESCAROLA FINA



TOPPING FRUTOS SECOS

### Beneficios:

LA ESCAROLA FINA ES LA VERSIÓN MÁS GOURMET Y DELICADA DE LA ESCAROLA TRADICIONAL. EN SU COMPOSICIÓN DESTACAN LAS VITAMINAS A, C, Y LAS VITAMINAS DEL GRUPO B, DESTACANDO PRINCIPALMENTE LOS FOLATOS (VITAMINA B9), NECESARIOS PARA EL CRECIMIENTO Y LA FUNCIÓN SALUDABLE DE LAS CÉLULAS

## Ensalada con GRANOLA SALADA



### INGREDIENTES:

- ✓ 100G DE PALOMITAS
- ✓ 50G DE AVELLANAS
- ✓ 60G DE COPOS DE AVENA
- ✓ 1 MIX FRUTOS SECOS FLORETTE
- ✓ 1 CUCHARADA DE AJO EN POLVO
- ✓ ROMERO SECO
- ✓ SAL
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 250G DE TOMATE
- ✓ 150G DE UVAS
- ✓ 200G DE QUESO DE CABRA
- ✓ 1 ENSALADA GOURMET ORIGINAL FLORETTE
- ✓ SALSA VINAGRETA GOURMET FLORETTE

1

VIERTES LAS PALOMITAS, LAS AVELLANAS, LA AVENA, EL MIX DE FRUTOS SECOS FLORETTE, EL AJO EN POLVO, EL ROMERO Y LA SAL EN UN BOL, AÑADE UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y MEZCLA EL CONJUNTO.

2

DISPONLO EN UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNEAR Y HORNEA A 180°C DURANTE 20 MINUTOS.

3

MIENTRAS SE HORNEA LA GRANOLA, CORTA EL TOMATE EN DADOS, LAS UVAS POR LA MITAD Y AGRÉGALOS A UNA ENSALADERA.

4

AÑADE TAMBIÉN EL QUESO DE CABRA CORTADO EN MEDIAS LUNAS, LA ENSALADA GOURMET ORIGINAL FLORETTE, Y REMUEVE EL CONJUNTO.

5

EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE, DECORA CON LA GRANOLA SALADA Y ALIÑA CON LA VINAGRETA GOURMET FLORETTE.

### Productos de esta receta:



ENSALADA GOURMET ORIGINAL



MIX FRUTOS SECOS

### Beneficios:

ADEMÁS DE APORTARNOS OTROS MUCHOS BENEFICIOS NUTRICIONALES, LOS FRUTOS SECOS SON UN BUEN ALIADO PARA LA COGNICIÓN, EL APRENDIZAJE, LA MEMORIA Y OTRAS FUNCIONES CLAVE DEL CEREBRO

## Ensalada de ARROZ INTEGRAL



### INGREDIENTES:

- ✓ 300G DE ARROZ INTEGRAL COCIDO
- ✓ 2 ZANAHORIAS
- ✓ 1 REMOLACHA COCIDA
- ✓ 1 PEPINO
- ✓ 1 ENSALADA GOURMET OTOÑO INVIERNO FLORETTE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ VINAGRE DE MÓDENA
- ✓ SAL

1

VIERTES EL ARROZ INTEGRAL A UNA ENSALADERA JUNTO A LAS ZANAHORIAS CORTADAS EN CUBOS.

2

CORTA LA REMOLACHA EN CUBOS, EL PEPINO EN MEDIAS LUNAS Y DISPONLOS EN LA ENSALADERA.

3

DORA LA PECHUGA DE POLLO EN LA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y AÑÁDELA TAMBIÉN A LA ENSALADERA.

4

AGREGA LA ENSALADA GOURMET OTOÑO INVIERNO FLORETTE Y REMUEVE EL CONJUNTO.

5

SIRVE LA ENSALADA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE Y ALIÑA CON ACEITE DE OLIVA, VINAGRE DE MÓDENA Y SAL.

### Productos de esta receta:



ENSALADA GOURMET OTOÑO-INVIERNO

### Beneficios:

LA ESCAROLA ES UN VEGETAL CON UN ALTO CONTENIDO EN AGUA (95%) Y FIBRA, UN BUEN ALIADO PARA UNA COMIDA FRESCA Y SACIANTE

Florette

30 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

# Ensalada de BROCCOLINI ESPECIADO

## INGREDIENTES:

- ✓ 200G DE BROCCOLINI
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL
- ✓ CURRY
- ✓ CÚRCUMA
- ✓ PIMENTÓN DULCE
- ✓ 1 ENSALADA PRIMEROS BROTES GOURMET FLORETTE
- ✓ 250G DE PIÑA
- ✓ 1 GRANADA
- ✓ SALSA DE YOGUR FLORETTE

1

DISPÓN LOS ARBOLITOS DE BROCCOLINI EN UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNO Y ROCÍA CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y SAL.

2

AÑÁDELE EL CURRY, LA CÚRCUMA Y EL PIMENTÓN A TU GUSTO Y REMUEVE. HORNEA DURANTE 1 MINUTOS A 180°C.

3

PASADO ESE TIEMPO, AGREGA EL BROCCOLINI A UNA ENSALADERA JUNTO CON LOS PRIMEROS BROTES GOURMET FLORETTE.

4

CORTA LA PIÑA EN TRIÁNGULOS, DESGRANA LA GRANADA Y AÑADE LAS FRUTAS A LA ENSALADERA. REMUEVE EL CONJUNTO.

5

SIRVE LA ENSALADA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE Y ALIÑA CON LA SALSA DE YOGUR FLORETTE.

Productos de esta receta:



ENSALADA PRIMEROS BROTES GOURMET

## Beneficios:

CADA VARIEDAD DE BROTE APORTA DIFERENTES VITAMINAS Y MINERALES, POR LO QUE LA MEZCLA DE PRIMEROS BROTES GOURMET DE FLORETE ES UNA OPCIÓN DE GRAN VALOR NUTRICIONAL

Florette

40 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

# Ensalada de CANÓNIGOS Y GAMBAS

## INGREDIENTES:

- ✓ 200G DE GAMBAS
- ✓ LIMA
- ✓ SAL
- ✓ 1/2 PEPINO
- ✓ 175G DE PAPAYA
- ✓ ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ✓ 100G DE MAÍZ PARA TOSTAR
- ✓ 1 BOLSA DE DÚO DE CANÓNIGOS FLORETTE
- ✓ CILANTRO FRESCO

1

MACERA LAS GAMBAS PELADAS EN EL ZUMO DE LIMA CON UN POCO DE SAL DURANTE 20 MINUTOS.

2

PELA EL PEPINO Y LA PAPAYA. CÓRTALOS EN FINAS LÁMINAS Y EN DADOS RESPECTIVAMENTE.

3

TUESTA EL MAÍZ EN UNA SARTÉN CON ACEITE Y SECA EL EXCESO DE ACEITE EN PAPEL ABSORBENTE.

4

MEZCLA LOS INGREDIENTES ANTERIORES CON LOS CANÓNIGOS Y SIRVE EN UN BOL.

5

ALIÑA CON SAL Y ACEITE DE OLIVA Y DECORA CON CILANTRO PICADO.

Productos de esta receta:



PRIMEROS BROTES DÚO CANÓNIGOS

## Beneficios:

AUNQUE SU COLOR NO LO DELATA, LOS CANÓNIGOS SON MUY RICOS EN BETACAROTENO, QUE NOS AYUDAN EN EL CUIDADO Y PROTECCIÓN DE LA PIEL



Florette

🕒 25 MIN. 📏 FÁCIL 👤 2 PERSONAS

## Ensalada de CEBADA Y POLLO

### INGREDIENTES:

- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 200G DE PECHUGA DE POLLO
- ✓ ZUMO DE 1/2 NARANJA
- ✓ 1 CUCHARADA DE SALSA DE SOJA
- ✓ 1 PACK DE ENSALADA ANTIOX FLORETTE
- ✓ 250G DE TOMATES CHERRY
- ✓ 2 AGUACATES
- ✓ 1 CALABACÍN
- ✓ 300G DE CEBADA PERLADA COCIDA
- ✓ 1 PACK DE SALSA MÓDENA Y MIEL FLORETTE

1

EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA, AGREGA LA PECHUGA DE POLLO CORTADA EN TIRAS JUNTO CON EL ZUMO DE NARANJA Y LA SALSA DE SOJA.

2

DEJA QUE REDUZCA DURANTE 5 MINUTOS APROXIMADAMENTE Y RESERVA.

3

DISPÓN LA ENSALADA ANTIOX FLORETTE EN UNA ENSALADERA Y MÉZCLALA CON LOS TOMATES CHERRY EN MITADES, LOS AGUACATES EN CUBOS Y EL CALABACÍN EN RUEDAS.

4

EMPLATA LA ENSALADA EN LA MITAD DEL PLATO QUE MÁS TE GUSTE Y AÑADE LA CEBADA Y LA PECHUGA EN OTRAS DOS SECCIONES MÁS PEQUEÑAS.

5

ALIÑA EL CONJUNTO CON LA SALSA DE MÓDENA Y MIEL FLORETTE.

Productos de esta receta:



MEZCLAS ANTIOX



SALSA MÓDENA  
Y MIEL

Beneficios:

ESTA MEZCLA DE BROTES ES MUY RICA EN ÁCIDO FÓLICO, IDEAL PARA EMBARAZADAS

# Florette

🕒 45 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Ensalada de CHIRIVÍA Y CAFÉ



### INGREDIENTES:

- ✓ 300G DE CHIRIVÍA
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA NEGRA
- ✓ 200G DE ZANAHORIA
- ✓ 100G DE REMOLACHA COCIDA
- ✓ ENSALADA ANTIOX FLORETTE
- ✓ 2 CAFÉS EXPRESOS
- ✓ 15ML DE CARAMELO LÍQUIDO
- ✓ 1 LIMA



- 1 CORTA LA CHIRIVÍA EN RODAJAS Y COLÓCALA EN UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNO. ÉCHALE UN POCO ACEITE DE OLIVA, SALPIMENTA Y HORNEA DURANTE 25 MINUTOS A 180°C.
- 2 CUANDO LA CHIRIVÍA ESTÁ HORNEADA DEJA QUE SE ENFRÍE Y DISPONLA EN UNA ENSALADERA.
- 3 CORTA LA ZANAHORIA EN LÁMINAS CON AYUDA DE UN PELADOR, LA REMOLACHA EN DADOS Y AGRÉGALOS A LA ENSALADERA.
- 4 AÑADE TAMBIÉN LA ENSALADA ANTIOX FLORETTE Y MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES. EMPLATA EN EL RECIPIENTE QUE MÁS TE GUSTE.
- 5 HAZ UNA VINAGRETA MEZCLANDO CAFÉ EXPRESSO CON CARAMELO LÍQUIDO Y EL ZUMO DE UNA LIMA. ALIÑA LA ENSALADA AL GUSTO.

### Productos de esta receta:



ENSALADA ANTIOX

### Beneficios:

EL BERRO ES UNO DE LOS VEGETALES MÁS INTERESANTES PARA PREVENIR LA ANEMIA GRACIAS A SU ALTO CONTENIDO EN HIERRO, EL CUAL ES ESENCIAL PARA LA SÍNTESIS DE LA HEMOGLOBINA. LA VITAMINA C, TAMBIÉN CONTENIDA EN EL BERRO, FACILITA SU ABSORCIÓN

# Florette

🕒 35 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Ensalada de COLIFLOR Y MANZANA



### INGREDIENTES:

- ✓ 1 COLIFLOR
- ✓ 30G DE MANTEQUILLA
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA BLANCA
- ✓ 1 ENSALADA DÚO CANÓNIGO Y RÚCULA FLORETTE
- ✓ 1 PACK DE MANZANA FLORETTE
- ✓ 1 PACK DE PALITOS DE ZANAHORIA FLORETTE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 1 CUCHARADITA DE MOSTAZA ANTIGUA
- ✓ ZUMO DE 1 LIMÓN
- ✓ 1 PACK DE TOPPING SUPERALIMENTOS FLORETTE



- 1 CORTA LOS ARBOLITOS DE COLIFLOR EN LÁMINAS Y SU TRONCO O TUÉTANO VEGETAL, EN PORCIONES Y DISPONLOS EN UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNO.
- 2 AGREGA LA MANTEQUILLA DERRETIDA, LA SAL Y LA PIMIENTA BLANCA, Y HORNEA A 180°C DURANTE 15 MINUTOS. PASADO ESE TIEMPO, AÑÁDELOS A UNA ENSALADERA.
- 3 AGREGA TAMBIÉN LA ENSALADA DÚO CANÓNIGO Y RÚCULA FLORETTE, LA MANZANA Y LOS PALITOS DE ZANAHORIA.
- 4 MEZCLA EL CONJUNTO Y EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.
- 5 HAZ UN ALIÑO MEZCLANDO ACEITE DE OLIVA, MOSTAZA Y LIMÓN, Y ALIÑA LA ENSALADA. DECORA CON EL TOPPING SUPERALIMENTOS.

### Productos de esta receta:



PALITOS DE ZANAHORIA



ENSALADA DÚO CANÓNIGO RÚCULA



TOPPING SUPERALIMENTOS



MANZANAS

### Beneficios:

ADEMÁS DE NUTRITIVOS, LOS PALITOS DE ZANAHORIA TAMBIÉN SON UN SNACK MUY INTERESANTE PARA LA SALUD BUCAL, YA QUE COMER ZANAHORIAS CRUDAS FORTALECE LOS DIENTES Y LAS ENCIAS

# Florette

15 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

## Ensalada de ENCURTIDOS



### INGREDIENTES:

- ✓ 1 ENSALADA MIXTA FLORETTE
- ✓ 1 PEPINO
- ✓ 1 MANZANA
- ✓ 200G DE CEBOLLITAS ROJAS ENCURTIDAS
- ✓ 150G DE PEPINILLOS ENCURTIDOS
- ✓ 120G DE ALTRAMUCES
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL
- ✓ CILANTRO FRESCO
- ✓ 1 PACK DE PICATOSTES ORIGINALES FLORETTE



- 1 VIERTES LA ENSALADA MIXTA FLORETTE A UNA ENSALADERA.
- 2 AÑADE EL PEPINO CON PIEL CORTADO EN CUBOS Y LA MANZANA EN GAJOS.
- 3 AGREGA LAS CEBOLLETAS ROJAS, LOS PEPINILLOS Y LOS ALTRAMUCES.
- 4 HAZ UN ALIÑO MEZCLANDO EL ACEITE DE OLIVA, LA SAL Y EL CILANTRO FRESCO PICADO.
- 5 ALIÑA LA ENSALADA, MEZCLA Y EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE. DECORA CON LOS PICATOSTES ORIGINALES.

### Productos de esta receta:



ENSALADA MIXTA FLORETTE



PICATOSTES ORIGINALES

### Beneficios:

LA COL LOMBARDA, ADEMÁS DE APORTAR UN EXTRA DE COLOR Y CRUJIENTE, CONTIENE ANTOCIANINAS, UN PIGMENTO NATURAL, ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIO ASOCIADO A LA PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO POR SU CAPACIDAD DE RALENTIZARLO

# Florette

25 MIN. FÁCIL 2 PERSONAS

## Ensalada de escarola Y ATÚN CON EMULSIÓN DE TOMATE



### INGREDIENTES:

- ✓ 2 TOMATES EN RAMA
- ✓ ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA NEGRA
- ✓ CORAZÓN DE ESCAROLA FLORETTE
- ✓ 150G DE LOMOS DE ATÚN
- ✓ 80G DE ACEITUNAS NEGRAS
- ✓ 8 GUINDILLAS
- ✓ TOPPING FRUTOS SECOS FLORETTE



- 1 HAZ UNA EMULSIÓN TRITURANDO LOS TOMATES PELADOS, 60ML DE ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA. RESERVA EN UN BOL.
- 2 VIERTES EL CORAZÓN DE ESCAROLA FLORETTE A UNA ENSALADERA.
- 3 ALIÑA CON LA EMULSIÓN, REMUEVE EL CONJUNTO Y EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.
- 4 AÑADE SOBRE LA ENSALADA LOS LOMOS DE ATÚN, LAS ACEITUNAS NEGRAS Y LAS GUINDILLAS PICADAS FINALMENTE.
- 5 DECORA CON EL TOPPING DE FRUTOS SECOS FLORETTE.

### Productos de esta receta:



CORAZÓN DE ESCAROLA



TOPPING FRUTOS SECOS FLORETTE

### Beneficios:

LA ESCAROLA CONTIENE LACTULINA, UNA ALIADA PARA DOMIR BIEN, INDUCIENDO A MEJORAR ESTADOS DE RELAJACIÓN



Florette

🕒 12 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Ensalada de FRIJOLES Y FRAMBUESAS

### INGREDIENTES:

- ✓ 1 ENSALADA INMUNO FLORETTE
- ✓ 250G DE FRIJOLES EN CONSERVA
- ✓ 1/2 CALABACÍN
- ✓ 120G DE QUESO EMMENTAL
- ✓ 200G DE FRAMBUESAS
- ✓ 100G DE MAÍZ DULCE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL
- ✓ VINAGRE DE MANZANA



1

VIERTE LA ENSALADA INMUNO FLORETTE A UNA ENSALADERA.

2

AÑADE LOS FRIJOLES Y EL CALABACÍN CORTADO EN MEDIAS LUNAS.

3

AGREGA TAMBIÉN EL QUESO EMMENTAL CORTADO EN DADOS, LAS FRAMBUESAS Y EL MAÍZ DULCE.

4

ALIÑA LA ENSALADA CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y VINAGRE AL GUSTO.

5

REMUEVE EL CONJUNTO Y EMPLATA EN EL RECIPIENTE QUE MÁS NOS GUSTE.

Productos de esta receta:



ENSALADA INMUNO FLORETTE

### Beneficios:

LA SAVIA ROJA TIENE UN EFECTO DRENANTE QUE FAVORECE LA ELIMINACIÓN DE TOXINAS Y AYUDA A MEJORAR LA CIRCULACIÓN DE LOS LÍQUIDOS DE NUESTRO CUERPO

# Florette

30 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

## Ensalada de nectarina, FRAMBUESAS Y QUESO DE CABRA

### INGREDIENTES:

- ✓ 400G DE NECTARINA
- ✓ 200G DE QUESO DE CABRA
- ✓ 1/2 CEBOLLA ROJA
- ✓ 1 BOLSA DE ENSALADA ANTIOX FLORETTE
- ✓ 100G DE FRAMBUESAS
- ✓ 80G DE CACAHUETES CON MIEL
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA
- ✓ VINAGRETA GOURMET FLORETTE
- ✓ CILANTRO FRESCO

- 1 PARTE LA NECTARINA EN GAJOS, EL QUESO DE CABRA EN RUEDAS Y LA CEBOLLA EN JULIANA.
- 2 DISPONLAS EN UNA ENSALADERA Y AÑADE LA ENSALADA ANTIOX.
- 3 INCORPORA LAS FRAMBUESAS, LOS CACAHUETES CON MIEL Y REMUEVE EL CONJUNTO.
- 4 SIRVE EN EL RECIPIENTE QUE MÁS TE GUSTA Y SALPIMIENTA.
- 5 ALIÑA CON LA VINAGRETA GOURMET Y DECORA CON CILANTRO FRESCO PICADO.

Productos de esta receta:



MEZCLA ANTIOX



SALSA VINAGRETA GOURMET

### Beneficios:

EL PICANTE QUE CONTIENEN EL BERRO Y LA RÚCULA LIBERA EL NIVEL DE SEROTONINA, LA HORMONA DEL PLACER Y FELICIDAD

# Florette

30 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

## Ensalada de ÑOQUIS Y PAPAYA

### INGREDIENTES:

- ✓ 300G DE ÑOQUIS
- ✓ AGUA
- ✓ ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ✓ 250G DE PAPAYA
- ✓ 1 PEPINO
- ✓ ENSALADA PRIMAVERA/VERANO FLORETTE
- ✓ 150G DE TOMATES CHERRY
- ✓ 50G DE PIMIENTO ROJO
- ✓ 2 LIMAS
- ✓ SAL
- ✓ CEBOLLINO

- 1 CUECE LOS ÑOQUIS EN AGUA HIRVIENDO DURANTE 2 MINUTOS. ESCÚRRELOS, AÑADE ACEITE DE OLIVA Y RESERVA.
- 2 CORTA LA PAPAYA Y EL PEPINO EN TIRAS FINAS Y AGRÉGALOS A UN BOL AMPLIO.
- 3 AÑADE TAMBIÉN LA ENSALADA PRIMAVERA/VERANO Y LOS TOMATES CHERRY POR LA MITAD.
- 4 JUNTA LOS ÑOQUIS CON EL RESTO DE ENSALADA Y REMUEVE EL CONJUNTO. EMPLATA EN EL RECIPIENTE QUE MÁS TE GUSTE.
- 5 HAZ UNA VINAGRETA MEZCLANDO PIMIENTO ROJO CORTADO EN DADOS PEQUEÑOS CON EL ZUMO DE DOS LIMAS, SAL Y CEBOLLINO PICADO Y ALIÑA LA ENSALADA AL GUSTO.

Productos de esta receta:



ENSALADA GOURMET PRIMAVERA-VERANO

### Beneficios:

EL RADICCHIO CONTIENE INTIBINA, UNA SUSTANCIA QUE SE ENCUENTRA EN LAS RAÍCES DE ALGUNOS VEGETALES Y QUE FAVORECE LA SECRECIÓN DE JUGOS GÁSTRICOS, FACILITANDO LA DIGESTIÓN DE LOS ALIMENTOS

Florette

35 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

# Ensalada pasta ESTILO GRIEGO

## INGREDIENTES:

- ✓ 250G DE CONCHAS DE PASTA
- ✓ SAL
- ✓ 1 ENSALADA MIXTA FLORETTE
- ✓ 300G DE TOMATE RAMA
- ✓ 1 PEPINO
- ✓ 150G DE QUESO FETA
- ✓ 1 CEBOLLA MORADA
- ✓ 150G DE ACEITUNAS NEGRAS
- ✓ 50G DE PIMIENTO VERDE
- ✓ ORÉGANO
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ VINAGRE DE MANZANA

1

CUECE LAS CONCHAS EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL DURANTE 8 MINUTOS.

2

MEZCLA CON LA ENSALADA MIXTA EN UN BOL Y EMPLATA EN LA FUENTE.

3

CORTA EL TOMATE, EL PEPINO Y EL QUESO FETA EN DADOS Y DISPONLOS EN SECCIONES EN LA FUENTE.

4

CORTA LA CEBOLLA EN JULIANA Y LAS ACEITUNAS NEGRAS POR LA MITAD, Y EMPLÁTALOS DE IGUAL FORMA.

5

HAZ UN ALIÑO MEZCLANDO EL PIMIENTO VERDE CORTADO EN DADOS PEQUEÑOS CON EL ORÉGANO, EL ACEITE DE OLIVA Y EL VINAGRE. ALIÑA LA ENSALADA AL GUSTO.

Productos de esta receta:



ENSALADA MIXTA

## Beneficios:

LOS VEGETALES VERDES COMO EL CANÓNIGO O LOS BROTES DE LECHUGA VERDE CONTIENEN CLOROFILA QUE, ENTRE MUCHAS OTRAS PROPIEDADES, AYUDA A EQUILIBRAR EL COLESTEROL Y LA GLUCOSA EN SANGRE

Florette

35 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

# Ensalada de PAVO AHUMADO Y CHUCRUT

## INGREDIENTES:

- ✓ 2 HUEVOS
- ✓ 200G DE TOMATES CHERRY
- ✓ 250G DE PECHUGA DE PAVO AHUMADA
- ✓ 1 ENSALADA GOURMET PRIMAVERA-VERANO FLORETTE
- ✓ 200G DE CHUCRUT
- ✓ 1 MIX DE FRUTOS SECOS FLORETTE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL

1

CUECE LOS HUEVOS EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO DURANTE 10 MINUTOS. PASADO ESE TIEMPO, DEJA ENFRIAR, PÉLALOS Y CÓRTALOS EN CUARTOS. RESERVA.

2

CORTA LOS TOMATES CHERRY EN MITADES Y AÑÁDELOS A UNA ENSALADERA. AÑADE TAMBIÉN LA PECHUGA DE PAVO CORTADA EN DADOS PEQUEÑOS.

3

VIERTE LA ENSALADA GOURMET PRIMAVERA-VERANO FLORETTE Y EL CHUCRUT.

4

AGREGA EL MIX DE FRUTOS SECOS FLORETTE Y REMUEVE EL CONJUNTO.

5

EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE, DISPÓN LOS HUEVOS COCIDOS Y ALIÑA CON ACEITE DE OLIVA Y SAL AL GUSTO.

Productos de esta receta:



ENSALADA GOURMET PRIMAVERA-VERANO



TOPPING FRUTOS SECOS FLORETTE

## Beneficios:

LAS NUECES CONTIENEN ALTAS CANTIDADES DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3, QUE AYUDAN A REDUCIR FACTORES DE RIESGO CLAVES EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: EL COLESTEROL, LOS TRIGLICÉRIDOS Y LA TENSIÓN ARTERIAL

## Ensalada de CHERRYS Y PESTO DE PEREJIL

### INGREDIENTES:

- ✓ 350G DE TOMATES CHERRY TRICOLORES
- ✓ 150G DE JAMÓN DULCE
- ✓ DÚO CANÓNIGO VERDE Y ROJO FLORETTE
- ✓ 15G DE PEREJIL FRESCO
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 50G DE ANACARDOS
- ✓ 5G DE AJO GRANULADO
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA
- ✓ PIPAS DE GIRASOL



1

CORTA LOS TOMATES CHERRY EN MITADES Y EL JAMÓN DULCE EN LÁMINAS Y AÑÁDELOS A UN BOL AMPLIO.

2

AGREGA EL DÚO CANÓNIGO DE FLORETTE.

3

MEZCLA EL CONJUNTO Y EMPLATA EN EL RECIPIENTE QUE MÁS TE GUSTE.

4

ELABORA UN PESTO TRITURANDO EL PEREJIL FRESCO CON ACEITE DE OLIVA, ANACARDOS, AJO GRANULADO, SAL Y PIMIENTA.

5

ALIÑA LA ENSALADA CON EL PESTO DE PEREJIL Y DECORA CON PIPAS DE GIRASOL.

### Productos de esta receta:



DÚO CANÓNIGO  
VERDE Y ROJO

### Beneficios:

LA RÚCULA ES UN POTENTE ANTIOXIDANTE, DADO QUE ENTRE SUS MICRONUTRIENTES DESTACA LA VITAMINA C. TAMBIÉN CONTIENE VITAMINA K, QUE AYUDA A MEJORAR LA SALUD ÓSEA

# Florette

30 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

## Ensalada deluxe CON BOMBONES DE FOIE

### INGREDIENTES:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ✓ PARA LOS BOMBONES DE FOIE:                 | ✓ 1 CEBOLLETA                    |
| ✓ 1 PACK CEBOLLA CRUJIENTE FLORETTE          | ✓ 1 REMOLACHA COCIDA             |
| ✓ 150G DE FOIE MICUIT                        | ✓ ACEITE DE OLIVA                |
| PARA LA ENSALADA:                            | ✓ ZUMO DE 1/2 NARANJA            |
| ✓ 1 ENSALADA PRIMEROS BROTES DELUXE FLORETTE | ✓ 1 CUCHARADA DE SIROPE DE AGAVE |
| ✓ 1 NARANJA                                  | ✓ SAL                            |
|  | ✓ KIKOS                          |

1

PARA LOS BOMBONES DE FOIE: VIERTES LA CEBOLLA CRUJIENTE SOBRE UN PLATO ALARGADO. HAZ BOLITAS DE FOIE CON AYUDA DE UN SACA BOLAS Y DISPONLAS SOBRE LA CEBOLLA CRUJIENTE. REBÓZALAS POR TODOS LOS LADOS Y RESERVA EN FRÍO.

2

PARA LA ENSALADA: AGREGA LOS PRIMEROS BROTES DELUXE FLORETTE A UNA ENSALADERA Y AÑÁDELE LA NARANJA CORTADA EN SUPREMAS Y LA CEBOLLETA EN JULIANA.

3

LAMINA LA REMOLACHA Y CÓRTALA EN FORMA DE CORAZÓN CON AYUDA DE UN MOLE. AÑADE LOS CORAZONES DE REMOLACHA A LA ENSALADA. REMUEVE EL CONJUNTO.

4

HAZ UNA VINAGRETA CON ACEITE DE OLIVA, ZUMO DE NARANJA, SIROPE DE AGAVE Y SAL, Y VIÉRTELA A LA ENSALADA. REMUEVE Y EMLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.

5

DISPÓN LOS BOMBONES DE FOIE SOBRE LA ENSALADA Y DECORA CON KIKOS TRITURADOS.

Productos de esta receta:



PRIMEROS BROTES DELUXE

### Beneficios:

LAS ESPINACAS Y LA RÚCULA SON RICAS EN MAGNESIO, MINERAL ESENCIAL PARA LA CONVERSIÓN DEL TRIPTÓFANO A SEROTONINA, LA HORMONA DE LA FELICIDAD

# Florette

15 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

## Ensalada DIVERTIDA

### INGREDIENTES:

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| ✓ 1 ZANAHORIA              | ✓ 1 ENSALADA PRIMEROS BROTES DÚO CANÓNIGO FLORETTE |
| ✓ 2 KIWIS                  | ✓ ACEITE DE OLIVA                                  |
| ✓ 200G DE MELÓN            | ✓ VINAGRE  |
| ✓ 200G DE FRESAS           | ✓ SAL  |
| ✓ 100G DE ACEITUNAS NEGRAS |  |

1

PELA LA ZANAHORIA Y EL KIVI Y CÓRTALOS EN FORMA DE ESTRELLA Y FLOR RESPECTIVAMENTE CON AYUDA DE UN MOLDE. AÑADE LA ZANAHORIA Y EL KIVI A UN BOL AMPLIO.

2

HAZ LÁMINAS DE MELÓN Y CÓRTALO EN FORMA DE CUADRADO CON AYUDA DE UN MOLDE. AGRÉGALOS TAMBIÉN AL BOL.

3

CORTA LAS FRESAS EN CUARTOS, LAS ACEITUNAS EN LÁMINAS E INCORPÓRALAS AL BOL JUNTO CON LOS PRIMEROS BROTES DÚO CANÓNIGO FLORETTE.

4

REMUEVE EL CONJUNTO Y EMLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.

5

ALIÑA AL GUSTO CON ACEITE DE OLIVA, VINAGRE Y SAL.

Productos de esta receta:



ENSALADA PRIMEROS BROTES DÚO CANÓNIGO

### Beneficios:

LOS CANÓNIGOS SON RICOS EN VITAMINA C Y ÁCIDO FÓLICO. LA FRUTAS ELEGIDAS PARA ESTA RECETA SON DE LO MÁS COLORIDAS Y APORTAN INFINITAS VITAMINAS Y MINERALES A LOS MÁS PEQUEÑOS

# Florette

🕒 30 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Ensalada ESTILO ASIÁTICO

### INGREDIENTES:

- ✓ 1 ENSALADA INMUNO FLORETTE
- ✓ 1 PEPINO
- ✓ 1/4 DE COL MORADA
- ✓ 2 CEBOLLETAS
- ✓ 220G DE EDAMAME COCIDO
- ✓ ACEITE DE SÉSAMO
- ✓ VINAGRE DE ARROZ
- ✓ SAL
- ✓ SÉSAMO NEGRO



- 1 AÑADE LA ENSALADA INMUNO A UNA ENSALADERA JUNTO CON EL PEPINO EN TIRAS FINAS.
- 2 CORTA LA COL MORADA Y LAS CEBOLLETAS EN JULIANA Y AGRÉGALOS A LA ENSALADERA.
- 3 INCORPORA EL EDAMAME Y REMUEVE EL CONJUNTO.
- 4 EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE Y ALIÑA CON ACEITE DE SÉSAMO, VINAGRE DE ARROZ Y SAL.
- 5 DECORA CON SÉSAMO TOSTADO.

### Productos de esta receta:



ENSALADA INMUNO

### Beneficios:

RECETA RICA EN VITAMINA A QUE CONTRIBUYE AL CUIDADO DE LA SALUD A TRAVÉS DE VEGETALES FRESCOS QUE AYUDAN A REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO

# Florette

🕒 12 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Ensalada ESTILO ITALIANO

### INGREDIENTES:

- ✓ 1 ENSALADA DÚO CANÓNICOS FLORETTE
- ✓ 1 PACK DE PICAPOSTES DE AJO Y HIERBAS FLORETTE
- ✓ 400G DE CARNE PICADA
- ✓ 1 CEBOLLA MORADA
- ✓ 1 PEPINO
- ✓ 250G DE TOMATES CHERRY PERA
- ✓ 1 DIENTE DE AJO
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ VINAGRE DE MÓDENA
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA NEGRA
- ✓ ALBAHACA FRESCA



- 1 DISPÓN LA ENSALADA DÚO CANÓNICOS FLORETTE EN UN BOL AMPLIO JUNTO CON LOS PICAPOSTES DE AJO Y HIERBA.
- 2 AÑADE LA CEBOLLA MORADA EN JULIANA Y EL PEPINO PELADO EN CUBOS.
- 3 AGREGA LOS TOMATES CHERRY EN MITADES, REMUEVE EL CONJUNTO Y EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.
- 4 HAZ UN ALIÑO MEZCLANDO EL DIENTE DE AJO PICADO CON EL ACEITE DE OLIVA, EL VINAGRE DE MÓDENA, LA SAL Y LA PIMIENTA.
- 5 ALIÑA LA ENSALADA Y DECORA CON HOJAS DE ALBAHACA FRESCA.

### Productos de esta receta:



ENSALADA DÚO CANÓNICOS



PACK DE PICATOSTES DE AJO Y HIERBAS

### Beneficios:

LOS CANÓNICOS SON UNA EXCELENTE FUENTE DE VITAMINA A, TAMBIÉN CONOCIDA COMO RETINOL, YA QUE PRODUCE LOS PIGMENTOS EN LA RETINA DEL OJO FAVORECIENDO UNA BUENA VISIÓN

## Ensalada Inmuno con MAYONESA DE AJO NEGRO

### INGREDIENTES:

- ✓ 250G DE CHAMPIÑONES
- ✓ 3 TOMATES RAFF
- ✓ 150G DE ATÚN EN CONSERVA
- ✓ 1 ENSALADA INMUNO FLORETTE
- ✓ 1 HUEVO
- ✓ 1/2 LIMÓN
- ✓ 100ML DE ACEITE DE OLIVA SUAVE
- ✓ 4 DIENTES DE AJO NEGRO
- ✓ SAL
- ✓ 1 PACK DE TOPPING SUPERALIMENTOS FLORETTE.

1

CORTA LOS CHAMPIÑONES EN CUARTOS Y AÑÁDELOS A UNA ENSALADERA.

2

AGREGA EL TOMATE RAFF EN CUBOS Y LAS LASCAS DE ATÚN EN CONSERVA.

3

AÑÁDE LA ENSALADA INMUNO, REMUEVE EL CONJUNTO Y EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.

4

HAZ UNA MAYONESA TRITURANDO EL HUEVO CON EL ACEITE DE OLIVA SUAVE Y EL LIMÓN HASTA QUE EMULSIONEN. AGREGA EL AJO NEGRO, SAZONA Y VUELVE A TRITURAR. ALIÑA LA ENSALADA.

5

DECORA CON EL TOPPING SUPERALIMENTOS FLORETTE.

### Productos de esta receta:



ENSALADA INMUNO FLORETTE



TOPPING SUPERALIMENTOS FLORETTE

### Beneficios:

LOS VEGETALES VERDES COMO EL CANÓNIGO O LOS BROTES DE LECHUGA VERDE CONTIENEN CLOROFILA QUE, ENTRE MUCHAS OTRAS PROPIEDADES, AYUDA A EQUILIBRAR EL COLESTEROL Y LA GLUCOSA EN SANGRE

# Florette

🕒 20 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Ensalada MARINERA

### INGREDIENTES:

- ✓ 150G DE LANGOSTINOS
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 1 CEBOLLETA
- ✓ 1/2 APIO
- ✓ 1 ENSALADA PRIMEROS BROTES DELUXE FLORETTE
- ✓ 250G DE MEJILLONES EN CONSERVA
- ✓ SALSA DE YOGUR FLORETTE



1

COCINA LOS LANGOSTINOS A LA PLANCHA CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA HASTA DORARLOS POR AMBOS LADOS Y RESERVA.

2

CORTA LA CEBOLLETA EN JULIANA Y EL APIO EN RUEDAS Y AGRÉGALOS A UNA ENSALADERA.

3

AÑADE TAMBIÉN LOS PRIMEROS BROTES DELUXE FLORETTE Y LOS MEJILLONES EN CONSERVA.

4

AÑADE LA SALSA DE YOGUR FLORETTE Y REMUEVE EL CONJUNTO.

5

EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE Y DISPÓN SOBRE LA ENSALADA LOS LANGOSTINOS A LA PLANCHA.

Productos de esta receta:



ENSALADA PRIMEROS BROTES DELUXE

### Beneficios:

ES DIFÍCIL ENCONTRAR VEGETALES CON MÁS VITAMINA K QUE LA ESPINACA, UNA VITAMINA IMPORTANTE PARA LA SALUD DE LOS HUESOS Y TEJIDOS

# Florette

🕒 55 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Ensalada mezclum con boniato, QUESO FETA Y VINAGRETA DE MANZANA

### INGREDIENTES:

- ✓ 300G DE BONIATO
- ✓ ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ✓ SAL
- ✓ 1 PEPINO
- ✓ 150G DE TOMATE RAMA
- ✓ 120G DE QUESO FETA
- ✓ ENSALADA MEZCLUM FLORETTE
- ✓ 1 NARANJA
- ✓ 50G DE MIEL



1

CORTA EL BONIATO EN DADOS PEQUEÑOS Y COLÓCALO EN UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNO. ÉCHALE UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y SAL, Y HORNEA DURANTE 25 MINUTOS A 180°C.

2

CUANDO EL BONIATO ESTÉ HORNEADO, DEJA QUE SE ENFRÍE Y DISPONLO EN UNA ENSALADERA.

3

CORTA EL PEPINO EN RUEDAS, EL TOMATE RAMA EN GAJOS Y EL QUESO FETA EN DADOS, Y AÑÁDELOS A LA ENSALADERA.

4

AGREGA TAMBIÉN LA ENSALADA MEZCLUM FLORETTE Y MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES.

5

EMPLATA EN EL RECIPIENTE QUE MÁS TE GUSTE Y ALIÑA CON UNA VINAGRETA DE ZUMO DE NARANJA, MIEL, ACEITE DE OLIVA Y SAL.

Productos de esta receta:



ENSALADA MEZCLUM

### Beneficios:

EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS INDUCE A UNAS MENORES TASAS DE DEPRESIÓN, INSOMNIO, ESTRÉS Y ANSIEDAD, CON LO QUE ES IMPORTANTE VARIARLAS Y HACERLAS PARTE DE NUESTRA BASE ALIMENTARIA Y NO COMO SIMPLE GUARNICIÓN

## Ensalada TAKE AWAY

### INGREDIENTES:

- ✓ 1/4 DE COL LOMBARDA
- ✓ 1/4 DE COL BLANCA
- ✓ 300G DE MELOCOTÓN
- ✓ 120G DE PEPINO
- ✓ 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA
- ✓ ZUMO DE 1 NARANJA
- ✓ 30ML DE ACEITE DE OLIVA
- ✓ 1 TOPPING SUPERALIMENTOS FLORETTE
- ✓ 1 ENSALADA ANTIOX FLORETTE

- 1 LAMINA LA COL LOMBARDA Y LA COL BLANCA EN JULIANA Y RESÉRVALAS POR SEPARADO EN BOLES.
- 2 CORTA EL MELOCOTÓN PELADO EN GAJOS Y DESPUÉS EN PORCIONES, PARTE TAMBIÉN EL PEPINO PELADO EN DADOS. RESERVA POR SEPARADO.
- 3 HAZ UN ALIÑO MEZCLANDO LA MOSTAZA CON EL ZUMO DE NARANJA Y EL ACEITE DE OLIVA Y DISPONLO EN LA BASE DE UN BOTE HERMÉTICO PARA LLEVAR.
- 4 AÑADE EL RESTO DE INGREDIENTES POR CAPAS: COL BLANCA, COL LOMBARDA, MELOCOTÓN Y PEPINO.
- 5 AGREGA EL TOPPING SUPERALIMENTOS Y, POR ÚLTIMO, LA ENSALADA ANTIOX FLORETTE. CIERRA LOS BOTES Y CONSÉRVALOS EN LA NEVERA.

### Productos de esta receta:



ENSALADA ANTIOX



TOPPING SUPERALIMENTOS

### Beneficios:

LOS DISTINTOS COLORES DE LAS FRUTAS Y VERDURAS CORRESPONDEN A COMBINACIONES DE DIFERENTES NUTRIENTES Y FITOQUÍMICOS, CADA UNO DE LOS CUALES TIENE PROPIEDADES ESPECÍFICAS PARA LA SALUD

## Ensalada TEMPLADA DE ALCACHOFAS

### INGREDIENTES:

- ✓ 300G DE CORAZONES DE ALCACHOFA LIMPIOS
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL
- ✓ PRIMEROS BROTES CLASSICS FLORETTE
- ✓ 200G DE FRESAS
- ✓ 1 YOGUR GRIEGO
- ✓ 20 ML DE VINAGRE DE MANZANA
- ✓ 1/2 LIMÓN
- ✓ SEMILLAS DE SÉSAMO

- 1 CORTA LOS CORAZONES DE ALCACHOFA POR LA MITAD Y FRÍELOS EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA. SAZONA Y RESERVA EN UNA ENSALADERA.
- 2 CORTA LAS FRESAS EN GAJOS Y AÑÁDELAS A LA ENSALADERA.
- 3 AGREGA TAMBIÉN LOS PRIMEROS BROTES CLASSICS FLORETTE Y REMUEVE EL CONJUNTO.
- 4 EMPLATA LA ENSALADA EN EL RECIPIENTE QUE MÁS TE GUSTE. HAZ UN ALIÑO MEZCLANDO YOGUR GRIEGO, VINAGRE DE MANZANA Y ZUMO DE MEDIO LIMÓN.
- 5 ALIÑA LA ENSALADA Y DECORA CON SEMILLAS DE SÉSAMO.

### Productos de esta receta:



PRIMEROS BROTES CLASSICS

### Beneficios:

LOS BROTES DE LECHUGA ROJA Y VERDE SON RICOS EN VITAMINA C, ÁCIDO FÓLICO Y FIBRA, UNA MEZCLA PERFECTA PARA EL APARATO DIGESTIVO



# Florette

🕒 25 MIN. 📏 FÁCIL 👥 4 PERSONAS

## Ensalada tibia de **MELOCOTÓN Y MIEL**

### INGREDIENTES:

- ✓ 400G MELOCOTÓN
- ✓ 1 TOMATE ROSA
- ✓ 100G DE QUESO BRIE
- ✓ 1 ENSALADA 4 ESTACIONES FLORETTE
- ✓ 60G DE MIEL
- ✓ ZUMO DE 1 LIMÓN
- ✓ 30ML DE ACEITE DE OLIVA



1

PELA Y CORTA EL MELOCOTÓN EN GAJOS Y COCÍNALO A LA PLANCHA EN UNA SARTÉN CALIENTE. DÓRALO POR LOS DOS LADOS Y AGRÉGALO A UNA ENSALADERA.

2

AGREGA EL TOMATE CORTADO EN DADOS Y EL QUESO BRIE EN LÁMINAS.

3

VIERTE LA ENSALADA 4 ESTACIONES FLORETTE Y MEZCLA EL CONJUNTO.

4

EMPLATA LA ENSALADA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE, DISPÓN LAS LÁMINAS DE JAMÓN SERRANO SOBRE LA MISMA Y LOS PICATOSTES.

5

HAZ UNA VINAGRETA MEZCLANDO EL ZUMO DE UN LIMÓN CON LA MIEL Y EL ACEITE DE OLIVA, Y ALIÑA LA ENSALADA AL GUSTO.

### Productos de esta receta:



ENSALADA  
CUATRO ESTACIONES

### Beneficios:

LA ZANAHORIA ES LA HORTALIZA CON MÁS BETACAROTENO O PROVITAMINA A, UNA GRAN ALIADA DE LA VISTA Y DE LA SALUD DE LA PIEL

## Ensalada WALDORF



### INGREDIENTES:

- ✓ 2 RAMAS DE APIO
- ✓ 1 MANZANA GRANNY SMITH
- ✓ LECHUGA ICEBERG FLORETTE
- ✓ 80G DE MAYONESA
- ✓ 1 CUCHARADITA DE MOSTAZA
- ✓ 1 LIMÓN
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- ✓ TOPPING FRUTOS SECOS FLORETTE

- 1 CORTA EL APIO EN RUEDAS Y LA MANZANA EN DADOS Y AGRÉGALOS A LA ENSALADERA.
- 2 AÑADE TAMBIÉN LA LECHUGA ICEBERG Y REMUEVE EL CONJUNTO.
- 3 HAZ UN ALIÑO MEZCLANDO LA MAYONESA CON LA MOSTAZA, EL ZUMO DE LIMÓN, LA SAL Y LA PIMIENTA. REMUEVE EL CONJUNTO HASTA OBTENER UNA SALSA HOMOGÉNEA.
- 4 DISPÓN EL ALIÑO EN LA BASE DE LOS BOLES Y, SOBRE EL MISMO, AÑADE LA MEZCLA DE ENSALADA.
- 5 DECORA CON EL TOPPING DE FRUTOS SECOS.

### Productos de esta receta:



LECHUGA ICEBERG



TOPPING FRUTOS SECOS

### Beneficios:

LA COMBINACIÓN DE SU GRAN CANTIDAD DE AGUA Y FIBRA CONVIERTE A LA LECHUGA ICEBERG EN UN ALIMENTO MUY SACIANTE Y REFRESCANTE

## Equilibrio PERFECTO



### INGREDIENTES:

- ✓ 250G DE TALLARINES INTEGRALES
- ✓ SAL
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 1 DIENTE DE AJO
- ✓ 250G DE CALAMAR
- ✓ 2 PACKS DE MICRO AL VAPOR BRÓCOLI FLORETTE
- ✓ 1/2 CALABACÍN
- ✓ 200ML DE LECHE EVAPORADA
- ✓ NUEZ MOSCADA

- 1 CUECE LOS TALLARINES EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL DURANTE 6 MINUTOS Y RESERVA.
- 2 CORTA EL DIENTE DE AJO EN LÁMINAS Y LA SUPERFICIE DE LA PIEL DEL CALAMAR HACIENDO ROMBOS. DÓRALOS EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA.
- 3 COCINA EL BRÓCOLI AL MICROONDAS DURANTE 5 MINUTOS APROXIMADAMENTE Y AÑÁDELO A LA SARTÉN JUNTO CON EL CALABACÍN CORTADO EN BASTONES.
- 4 VIERTES LA LECHE EVAPORADA, LA NUEZ MOSCADA Y AGREGA CON TALLARINES RESERVADOS.
- 5 COCINA EL CONJUNTO DURANTE 5 MINUTOS Y SIRVE EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.

### Productos de esta receta:



VERDURAS PARA MICRO AL VAPOR BRÓCOLI

### Beneficios:

EL BRÓCOLI APORTA VITAMINAS C, B1, B2, B3 Y B6, AFINES AL SISTEMA NERVIOSO, MEJORANDO LA CAPACIDAD DE COMBATIR EL ESTRÉS

## Frittata DE PAN Y BRÓCOLI

### INGREDIENTES:

- ✓ 1 PACK DE MICRO BRÓCOLI FLORETTE
- ✓ 5 HUEVOS
- ✓ 200ML DE CREMA FRESCA
- ✓ 150G DE QUESO PARTISANO
- ✓ 3 REBANADAS DE PAN
- ✓ PEREJIL
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA BLANCA
- ✓ MANTEQUILLA

- 1 INTRODUCE EL PACK DE MICRO BRÓCOLI FLORETTE EN EL MICROONDAS Y COCINA DURANTE 5 MINUTOS. VIERTES EL CONTENIDO EN UN RECIPIENTE Y RESERVA.
- 2 EN UN BOL AMPLIO, BATE LOS HUEVOS CON LA CREMA FRESCA Y EL QUESO PARTISANO RALLADO HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.
- 3 AÑADE LA MASA ANTERIOR Y EL PAN CORTADO EN DADOS EN EL BOL DE BRÓCOLI RESERVADO. AGREGA EL PEREJIL, SALPIMENTA Y REMUEVE EL CONJUNTO.
- 4 PINTA CON MANTEQUILLA EL MOLDE QUE VAYAS A UTILIZAR Y VIERTES LA MASA RESERVADA EN SU INTERIOR.
- 5 HORNEA A 200° DURANTE 30 MINUTOS APROXIMADAMENTE Y DECORA CON MÁS PEREJIL.

### Productos de esta receta:



VERDURAS PARA MICRO AL VAPOR BRÓCOLI

### Beneficios:

UNA BOLSA DE MICRO BRÓCOLI FLORETTE (225G) APORTA EL DOBLE DE LA INGESTA DIARIA RECOMENDADA DE VITAMINA C Y LA MITAD DE LA INGESTA RECOMENDADA DE ÁCIDO FÓLICO

## Gallettes VEGETALES

### INGREDIENTES:

- ✓ VERDURAS PARA SOPA JULIANA FLORETTE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 100G DE PESTO
- ✓ TOMILLO
- ✓ SAL
- ✓ 1 LÁMINA DE MASA QUEBRADA
- ✓ 1 TOMATE PERA
- ✓ 50G DE QUESO GRANA PADANO

- 1 SALTEA LAS VERDURAS DE LA SOPA JULIANA EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA. CUANDO ESTÉN LIGERAMENTE COCINADAS, AGREGA EL PESTO, EL TOMILLO Y SAZONA. RESERVA.
- 2 EXTIENDE LA MASA QUEBRADA, CORTA EN CÍRCULOS CON AYUDA DE UN MOLDE Y DISPONLAS EN LOS MOLDES PREVIAMENTE ENGRASADOS. PINCHA LA MASA CON AYUDA DE UN TENEDOR.
- 3 VIERTES EL RELLENO ANTERIOR EN LOS MOLDES Y COLOCA EL TOMATE PERA CORTADO EN RUEDAS SOBRE CADA GALETTE.
- 4 AGREGA UN POCO DE QUESO RALLADO Y CIERRA DOBLANDO LA MASA HACIA ADENTRO.
- 5 HORNEA A 180°C DURANTE 20 MINUTOS Y EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.

### Productos de esta receta:



VERDURAS PARA JULIANA

### Beneficios:

EL PUERRO, AL IGUAL QUE LA CEBOLLA O EL AJO, CONTIENE ALICINA, UN COMPUESTO CON EFECTO ANTIBIÓTICO Y ANTIOXIDANTE

## Gazpacho de CANÓNIGOS Y MELÓN

### INGREDIENTES:

- ✓ 500G DE MELÓN
- ✓ 1 CEBOLLETA
- ✓ 1 PEPINO
- ✓ 1/2 PIMIENTO VERDE
- ✓ 100G DE PAN DE MOLDE
- ✓ 1 ENSALADA CANÓNIGOS FLORETTE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ VINAGRE DE MANZANA
- ✓ SAL



1

PELA Y CORTA EL MELÓN EN PORCIONES Y DISPONLO EN EL VASO PARA BATIR.

2

AÑADE TAMBIÉN LA CEBOLLETA CORTADA EN JULIANA, EL PEPINO SIN PIEL EN CUBOS Y EL PIMIENTO VERDE EN PORCIONES.

3

AGREGA EL PAN DE MOLDE CORTADO EN DADOS Y LOS CANÓNIGOS FLORETTE.

4

POR ÚLTIMO, VIERTE EL ACEITE DE OLIVA, EL VINAGRE Y LA SAL AL GUSTO. TRITURA LA MEZCLA DURANTE 4 MINUTOS HASTA OBTENER UNA MEZCLA LISA Y HOMOGÉNEA.

5

SIRVE EL GAZPACHO EN EL VASO QUE MÁS TE GUSTE Y DECORA LA SUPERFICIE CON CANÓNIGOS.

### Productos de esta receta:



ENSALADA  
CANÓNIGOS GOURMET

### Beneficios:

ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DEL CANÓNIGO ESTÁN RELACIONADOS CON LA SANGRE, LA VITAMINA K ES IMPORTANTE PARA LA COAGULACIÓN Y EL HIERRO PARA COMBATIR LA ANEMIA Y EL ESTADO DE DECAIMIENTO QUE ESTA CONLLEVA

Florette

15 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

# Pasta con PESTO DE ESPINACAS

## INGREDIENTES:

- ✓ 150G DE PIÑONES
- ✓ 1 DIENTE DE AJO
- ✓ 100G DE QUESO PARMESANO
- ✓ 50ML DE ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL
- ✓ 400G DE RAVIOLI DE SETAS
- ✓ 100G DE TOMATE SECO EN ACEITE

- 1 AGREGA LAS ESPINACAS FLORETTE CON LOS PIÑONES, EL DIENTE DE AJO, EL QUESO PARMESANO, EL ACEITE DE OLIVA Y LA SAL A UN PROCESADOR DE ALIMENTOS.
- 2 TRITURA HASTA OBTENER UNA SALSA HOMOGÉNEA Y RESERVA.
- 3 CUECE LOS RAVIOLI EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL DURANTE 4 MINUTOS. DISPONLOS EN UN BOL AMPLIO Y VIERTI EL PESTO DE ESPINACAS SOBRE LOS MISMOS.
- 4 REMUEVE EL CONJUNTO HASTA QUE LOS INGREDIENTES SE INTEGREN Y EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.
- 5 DECORA CON TOMATE SECO EN PORCIONES Y PIÑONES.

Productos de esta receta:



ESPINACAS FLORETTE

### Beneficios:

EL MAGNESIO QUE CONTIENEN LAS ESPINACAS AYUDA A LA CONVERSIÓN DE LA TIROXINA A LA DOPAMINA, LA HORMONA DEL PLACER Y DE LA ATENCIÓN Y MEMORIA

Florette

25 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

# Pizza de QUINOA CON RÚCULA

## INGREDIENTES:

- ✓ 150G DE QUINOA
- ✓ 50ML DE AGUA
- ✓ SAL
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ ROMERO
- ✓ AJO EN POLVO
- ✓ 100G DE SALSA DE TOMATE
- ✓ 80G DE CALABACÍN
- ✓ 50G DE ACEITUNAS NEGRAS
- ✓ 20G DE PIPAS DE GIRASOL
- ✓ 1 CUCHARADA DE MIEL
- ✓ 1 ENSALADA RÚCULA DE FLORETTE

- 1 CUECE LA QUINOA PREVIAMENTE LAVADA EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO. PASADOS 12 MINUTOS, ESCÚRRELA Y AGRÉGLA A UN BOL AMPLIO. AÑADE EL AGUA, LA SAL, EL ACEITE DE OLIVA, EL ROMERO Y EL AJO EN POLVO Y TRITURA.
- 2 EXTIENDE LA MASA RESULTANTE SOBRE UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNO, REALIZANDO UN CÍRCULO. HORNEA A 190°C DURANTE 10 MINUTOS APROXIMADAMENTE, HASTA QUE ESTÉ DORADA.
- 3 SOBRE LA BASE DE QUINOA, DISPÓN LA SALSA DE TOMATE Y, SOBRE LA MISMA, EL CALABACÍN EN RUEDAS.
- 4 AGREGA LAS ACEITUNAS NEGRAS LAMINADAS, LAS PIPAS DE GIRASOL Y LA MIEL. VUELVE A HORNEAR A 190°C DURANTE 5 MINUTOS.
- 5 TERMINA LA PIZZA CON LA RÚCULA FLORETTE SOBRE SU SUPERFICIE.

Productos de esta receta:



RÚCULA DE FLORETTE

### Beneficios:

LA RÚCULA CONTIENE SULFORAFANO, UN COMPUESTO DE GRAN CAPACIDAD ANTIOXIDANTE Y NEUROPROTECTORA

# Florette

🕒 210 MIN. 📏 FÁCIL 👤 6 PERSONAS

## Polos de ZANAHORIA Y NARANJA

### INGREDIENTES:

PARA LOS POLOS:

- ✓ ZANAHORIA RALLADA FLORETTE
- ✓ 60G DE AZÚCAR MORENO
- ✓ HIERBABUENA
- ✓ 250G DE YOGUR GRIEGO

- ✓ 150G DE QUESO PARA UNTAR
- ✓ ZUMO DE 1 NARANJA
- PARA LA DECORACIÓN:
- ✓ CHOCOLATE BLANCO
- ✓ 1/4 DE ZANAHORIA PICADA

1

VIERTES LA ZANAHORIA RALLADA FLORETTE A UN TRITURADOR JUNTO CON EL AZÚCAR MORENO Y LA HIERBABUENA. PÍCALAS Y AÑÁDELAS A UN BOL.

2

AGREGA EL YOGUR GRIEGO, EL QUESO PARA UNTAR Y EL ZUMO DE NARANJA. REMUEVE EL CONJUNTO HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.

3

DIVIDE LA CREMA EN LOS MOLES Y DISPÓN LOS PALOS PARA POLOS.

4

CONGELA DURANTE 3 HORAS APROXIMADAMENTE. PASADO ESE TIEMPO, DESMOLDA LOS POLOS.

5

DECÓRALOS CON LÍNEAS DE CHOCOLATE BLANCO Y ZANAHORIA PICADA, ANTES DE QUE EL CHOCOLATE SE ENFRÍE.

Productos de esta receta:



ZANAHORIA RALLADA FLORETTE

### Beneficios:

LAS FRUTAS Y VEGETALES DE COLOR NARANJA, COMO LAS ZANAHORIAS O LA NARANJA, SON RICAS EN CAROTENOS DEL TIPO BETA, QUE SE ACUMULAN EN LA PIEL PROTEGIÉNDOLA Y AYUDANDO EN LA CICATRIZACIÓN. TAMBIÉN SON RICAS EN VITAMINA C, QUE AYUDA AL SISTEMA INMUNE

# Florette

🕒 40 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Quiche de TOMATES Y ACELGA

### INGREDIENTES:

- ✓ 3 HUEVOS
- ✓ 300ML DE LECHE EVAPORADA
- ✓ 1/2 PACK DE ACELGA FLORETTE
- ✓ 150G DE RESTOS DE QUESOS VARIADOS
- ✓ SAL

- ✓ PIMIENTA
- ✓ 1 MASA DE HOJALDRE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 200G DE TOMATES CHERRY Y MULTICOLORES
- ✓ HIERBAS PROVENZALES

1

EN UN BOL AMPLIO, MEZCLA LOS HUEVOS CON LA LECHE EVAPORADA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.

2

AÑADE LA ACELGA FLORETTE Y LOS RESTOS DE QUESO VARIADOS. SALPIMENTA Y REMUEVE EL CONJUNTO. RESERVA.

3

DISPÓN LA MASA DE HOJALDRE EN UN MOLDE APTO PARA HORNO, ENGRASADO PREVIAMENTE CON ACEITE DE OLIVA. RETIRA EL EXCESO DE MASA EN LOS BORDES.

4

VIERTES LA MEZCLA DE HUEVOS Y ACELGA SOBRE LA MASA DE HOJALDRE. COLOCA LOS TOMATES CHERRY CORTADOS EN MITADES SOBRE LA SUPERFICIE DE LA QUICHE.

5

HORNEA A 200°C DURANTE 25 MINUTOS Y DECORA CON HIERBAS PROVENZALES.

Productos de esta receta:



ACELGA FLORETTE

### Beneficios:

LOS VEGETALES DE HOJA VERDE, COMO LA ACELGA, CONTIENEN GRAN CANTIDAD DE FIBRA. SUS ENZIMAS, ESPECIALMENTE CUANDO SE CONSUMEN EN CRUDO, FAVORECEN UNA BUENA SALUD DIGESTIVA

# Florette

🕒 1 HORA 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Ravioli vegetal CON SETAS DE TEMPORADA

### INGREDIENTES:

- ✓ 1 BOLSA DE VERDURAS PARA SALTEAR FLORETTE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA BLANCA
- ✓ JENGIBRE EN POLVO
- ✓ 4 CALABACINES
- ✓ 250G DE SETAS VARIADAS
- ✓ 200ML DE NATA PARA COCINAR
- ✓ 100ML DE CALDO DE VERDURAS
- ✓ 30G DE CONCENTRADO DE TOMATE
- ✓ RÚCULA FLORETTE

1

SALTEA LAS VERDURAS EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA. SAZONA, INCORPORA LAS ESPECIAS Y REMUEVE. RESERVA.

2

LAMINA EL CALABACÍN CON AYUDA DE UNA MANDOLINA Y COCINA EN UNA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA POR LOS DOS LADOS.

3

FORMA EL RAVIOLI DISPONIENDO DOS LÁMINAS ENCIMA DE OTRAS DOS, FORMANDO UNA CRUZ. AGREGA UNA CUCHARADA DE RELLENO Y CIERRA ALTERNANDO LAS LÁMINAS DE ABAJO CON LAS DE ARRIBA.

4

REHOGA LAS SETAS EN OTRA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA, VIERTES LA NATA, EL CALDO DE VERDURAS Y EL CONCENTRADO DE TOMATE, Y COCINA 5 MINUTOS HASTA QUE SE REDUZCA Y ESPESCE LA SALSA.

5

SIRVE LA MISMA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE, COLOCA ENCIMA 4 RAVIOLIS POR RACIÓN Y DECORA CON RÚCULA AL GUSTO.

### Productos de esta receta:



VERDURAS PARA SALTEAR



PRIMEROS BROTES RÚCULA

### Beneficios:

LA CEBOLLA ROJA ES RICA EN FITOQUÍMICOS, ENTRE LOS QUE DESTACA EL FLAVONOIDE QUERCETINA, UN ANTIOXIDANTE MUY POTENTE QUE TIENE PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIALÉRGICAS

# Florette

🕒 40 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Risotto de APROVECHAMIENTO CON BERROS

### INGREDIENTES:

- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 250G DE RESTOS DE VERDURAS
- ✓ 100G DE ESPÁRRAGOS VERDES
- ✓ 1/2 BOLSA DE BERROS FLORETTE
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA NEGRA
- ✓ 300G DE ARROZ BOMBA
- ✓ 600ML DE AGUA
- ✓ 80G DE QUESO PARMESANO
- ✓ 1 RAMA DE ROMERO

1

EN UNA OLLA CON ACEITE DE OLIVA, REHOGA LAS VERDURAS PREVIAMENTE CORTADAS EN PORCIONES. AÑADE LOS ESPÁRRAGOS PICADOS FINAMENTE Y MEZCLA.

2

AGREGA TAMBIÉN LOS BERROS FLORETTE A LA OLLA Y COCINA EL CONJUNTO HASTA QUE LAS VERDURAS ESTÉN REHOAGADAS.

3

SALPIMENTA Y VIERTES EL ARROZ BOMBA SOBRE LAS VERDURAS. DISPÓN EL AGUA Y CUECE EL CONJUNTO DURANTE 16-18 MINUTOS, REMOVIENDO FRECUENTEMENTE.

4

AÑADE EL QUESO PARMESANO CUANDO QUEDEN 2 MINUTOS DE COCCIÓN Y MEZCLA PARA QUE SE INTEGRE Y FUNDA.

5

EMPLATA EN EL PLATO QUE MÁS TE GUSTE Y DECORA CON ROMERO.

### Productos de esta receta:



MONOPRODUCTO BERRO

### Beneficios:

UNA TAZA DE BERROS PROPORCIONA EL 100% DEL DRI PARA LA VITAMINA K, NECESARIA PARA LA COAGULACIÓN DE LA SANGRE Y LA SALUD DE LOS HUESOS

## Rollitos VIETNAMITAS DE POLLO

### INGREDIENTES:

- ✓ 300G DE PECHUGA DE POLLO
- ✓ SAL
- ✓ 2 AGUACATES
- ✓ 1 PEPINO
- ✓ 8 PAPELES DE ARROZ
- ✓ ENSALADA TIERNA FLORETTE
- ✓ HOJAS DE MENTA
- ✓ VINAGRE DE ARROZ
- ✓ ZUMO DE 1/2 LIMÓN
- ✓ 20ML DE MIEL



1

DORA EL POLLO EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA. SAZONA Y RESERVA EN UN PLATO. CORTA LOS AGUACATES EN LÁMINAS Y EL PEPINO EN BASTONES, Y RESERVA TAMBIÉN.

2

SUMERGE CADA PAPEL DE ARROZ EN UN PLATO HONDO CON AGUA DURANTE UNOS 30 SEGUNDOS HASTA QUE SE ABLANDEN.

3

COLÓCALOS SOBRE UNA TABLA Y RELLENA LA BASE DISPONIENDO LAS LÁMINAS DE AGUACATE, LOS BASTONES DE PEPINO Y LAS TIRAS DE POLLO, UNO AL LADO DEL OTRO.

4

SOBRE LOS MISMOS, COLOCA LA ENSALADA TIERNA FLORETTE Y LAS HOJITAS DE MENTA.

5

ENROLLA CADA ROLLITO HASTA LA MITAD, DOBLA LOS LADOS HACIA DENTRO Y TERMINA DE ENROLLAR. ACOMPAÑA LOS ROLLITOS CON UN ALIÑO DE VINAGRE DE ARROZ, ZUMO DE MEDIO LIMÓN Y MIEL.

### Productos de esta receta:



ENSALADA  
TIERNA

### Beneficios:

LA ESPINACA ESTÁ ESTRECHAMENTE LIGADA CON LA CONCENTRACIÓN. ES RICA EN ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS A, C Y E, QUE AYUDAN A PREVENIR EL DÉFICIT DE ATENCIÓN

# Florette

10 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

## Sandwich vegetal CON HUMMUS DE AGUACATE

### INGREDIENTES:

- ✓ 100G DE GARBANZOS EN CONSERVA
- ✓ 2 AGUACATES
- ✓ 15ML DE ACEITE DE OLIVA
- ✓ 1 LIMÓN
- ✓ 1 DIENTE DE AJO
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA NEGRA
- ✓ COMINO
- ✓ 8 REBANADAS DE PAN DE SÁNDWICH CON SEMILLAS
- ✓ 180G DE TOMATE EN RAMA
- ✓ 200G DE JAMÓN COCIDO EN LONCHAS
- ✓ 100G DE QUESO TIERNO EN LONCHAS
- ✓ 1/2 ENSALADA DE CANÓNICOS FLORETTE

1

EN UN VASO BATIDOR, MEZCLA LOS GARBANZOS, EL AGUACATE PELADO, EL ACEITE, EL ZUMO DE LIMÓN Y EL AJO HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.

2

AGREGA LA SAL, LA PIMIENTA Y EL COMINO, Y RESERVA EL CONJUNTO.

3

TUESTA LAS REBANADAS DE PAN EN UNA SARTÉN Y RESERVA LA MITAD.

4

EXTIENDE EL HUMUS SOBRE LAS REBANADAS DE PAN Y, SOBRE ESTE, EL TOMATE EN RAMA CORTADO EN RODAJAS.

5

AÑADE UNA LONCHA DE JAMÓN COCIDO Y OTRA DE QUESO TIERNO. TERMINA CON LOS CANÓNICOS FLORETTE Y CIERRA EL SÁNDWICH CON EL PAN RESERVADO.

Productos de esta receta:



PRIMEROS BROTES  
CANÓNIGO

### Beneficios:

LOS CANÓNICOS SON MUY RICOS EN VITAMINA C, ÁCIDO FÓLICO Y MINERALES COMO EL HIERRO Y EL POTASIO, QUE NOS AYUDAN A DISMINUIR EL CANSANCIO Y LA FATIGA Y SON MUY BUENOS ALIADOS CONTRA LA ANEMIA

# Florette

40 MIN. FÁCIL 4 PERSONAS

## Smoothies de BERRO Y AGUACATE

### INGREDIENTES:

- ✓ 2 AGUACATES
- ✓ 1 MANZANA VERDE
- ✓ 1 LIMA
- ✓ ZUMO DE 1 POMELO
- ✓ 1/2 BERRO FLORETTE
- ✓ TOPPING SUPERALIMENTOS FLORETTE
- ✓ HOJAS DE MENTA

1

CORTA LOS AGUACATES EN CUARTOS Y DISPONLOS EN EL VASO PARA BATIR.

2

AÑADE TAMBIÉN LA MANZANA VERDE CORTADA EN PORCIONES.

3

EXPRIME EL ZUMO DE LIMA Y VIÉRTELO EN EL VASO JUNTO CON EL ZUMO DE POMELO.

4

AGREGA TAMBIÉN EL BERRO FLORETTE Y TRITURA DURANTE 3 MINUTOS HASTA OBTENER UNA TEXTURA CREMOSA.

5

SIRVE EN EL VASO QUE MÁS TE GUSTE Y DECORA CON EL TOPPING SUPERALIMENTOS FLORETTE Y UNAS HOJITAS DE MENTA.

Productos de esta receta:



MONOPRODUCTO  
BERROS



TOPPING SUPERALIMENTOS  
FLORETTE

### Beneficios:

LAS SEMILLAS, PRINCIPALMENTE LAS DE CHÍA Y LAS DE LINO, SON FUENTES DE OMEGA 3-DE PODER NEURO PROTECTOR. ASÍ, SE CONVIERTEN EN AUTÉNTICAS ALIADAS DE LA SALUD DE NUESTRO CEREBRO

# Florette

🕒 55 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Solomillo WELLINGTON CON BROTES



### INGREDIENTES:

- ✓ 1 LÁMINA DE MASA DE HOJALDRE
- ✓ 200G DE CEBOLLA CARAMELIZADA
- ✓ 400G DE SOLOMILLO DE CERDO
- ✓ 1 HUEVO
- ✓ SAL
- ✓ PIMIENTA NEGRA
- ✓ 1 PACK DE PRIMEROS BROTES CLASSICS FLORETTE
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ VINAGRE DE SIDRA
- ✓ 1 PACK DE TOPPING FRUTOS ROJOS FLORETTE



- 1** ESTIRA LA MASA DE HOJALDRE Y CÓRTALA EN 8 PORCIONES IGUALES. DISPÓN UNA CUCHARADA DE CEBOLLA CARAMELIZADA EN EL CENTRO DE 4 HOJALDRES Y EXTIENDE.
- 2** CORTA EL SOLOMILLO DE CERDO EN 4 PORCIONES DE FORMA SIMILAR Y COLÓCALOS SOBRE LA CEBOLLA CARAMELIZADA. SALPIMENTA EL SOLOMILLO.
- 3** CIERRA EL HOJALDRE CON LAS 4 PORCIONES DE HOJALDRE RESTANTES, DOBLANDO Y PRESIONANDO LOS BORDES PARA QUE QUEDEN BIEN CERRADOS. DISPÓNLOS EN UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNEAR, PÍNTALOS CON HUEVO BATIDO Y HORNEA A 190-€ DURANTE 20 MINUTOS APROXIMADAMENTE.
- 4** MIENTRAS SE HORNEAN, AGREGA LOS PRIMEROS BROTES CLASSICS FLORETTE A UNA ENSALADERA Y ALIÑA CON ACEITE DE OLIVA, VINAGRE DE SIDRA Y SAL. REMUEVE Y EMPLETA EN EL LATERAL DEL PLATO QUE MÁS TE GUSTE.
- 5** SIRVE EL SOLOMILLO AL LADO DE LOS BROTES Y DECORA CON EL TOPPING DE FRUTOS ROJOS.

Productos de esta receta:



PRIMEROS BROTES CLASSICS



TOPPING FRUTOS ROJOS

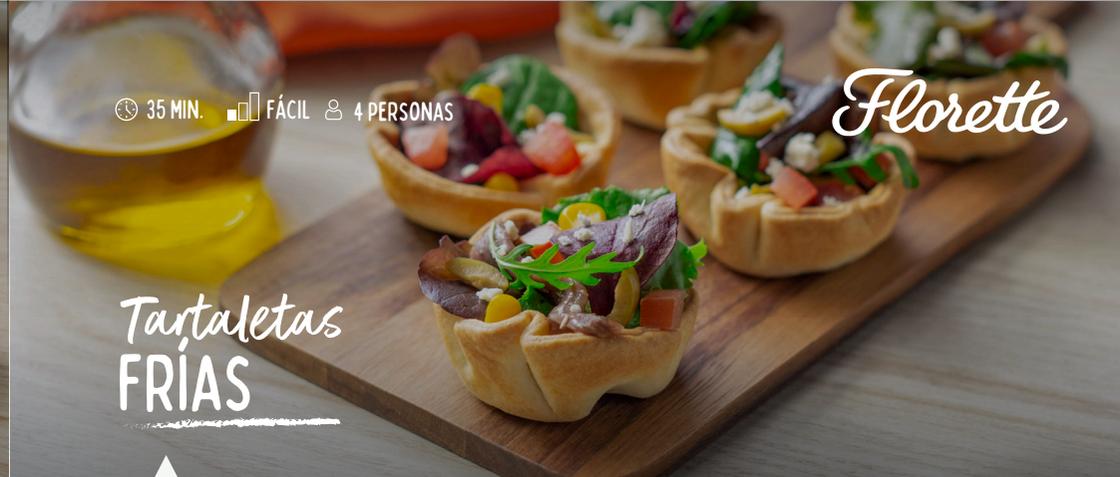
### Beneficios:

LOS FRUTOS ROJOS SON UNA GRAN FUENTE DE VITAMINAS Y MUY RICOS EN ANTIOXIDANTES

# Florette

🕒 35 MIN. 📏 FÁCIL 👤 4 PERSONAS

## Tartaletas FRÍAS



### INGREDIENTES:

- ✓ 1 LÁMINA DE MASA QUEBRADA
- ✓ ACEITE DE OLIVA
- ✓ 1 ENSALADA PRIMEROS BROTES GOURMET FLORETTE
- ✓ 2 TOMATES PERA
- ✓ 80G DE ANCHOAS EN ACEITE
- ✓ 80G DE MAÍZ DULCE
- ✓ 80G DE ACEITUNAS
- ✓ SAL
- ✓ VINAGRE DE MANZANA
- ✓ 60G DE QUESO FETA



- 1** CORTA LOS AGUACATES EN CUARTOS Y DISPÓNLOS EN EL VASO PARA BATIR.
- 2** AÑADE TAMBIÉN LA MANZANA VERDE CORTADA EN PORCIONES.
- 3** EXPRIME EL ZUMO DE LIMA Y VIÉRTELO EN EL VASO JUNTO CON EL ZUMO DE POMELO.
- 4** AGREGA TAMBIÉN EL BERRO FLORETTE Y TRITURA DURANTE 3 MINUTOS HASTA OBTENER UNA TEXTURA CREMOSA.
- 5** SIRVE EN EL VASO QUE MÁS TE GUSTE Y DECORA CON EL TOPPING SUPERALIMENTOS FLORETTE Y UNAS HOJITAS DE MENTA.

Productos de esta receta:



GOURMET PRIMEROS BROTES

### Beneficios:

LOS VEGETALES DE HOJA VERDE CONTIENEN LUTEÍNA, UN PIGMENTO NATURAL QUE PROTEGE LA VISTA DE LOS EFECTOS DAÑINOS DEL SOL Y PREVIENE LA PÉRDIDA VISUAL

## Tostadas vegetales CON SALSA TÁRTARA

### INGREDIENTES:

- ✓ 4 REBANADAS DE PAN INTEGRAL
- ✓ SALSA TÁRTARA
- ✓ PRIMEROS BROTES CLASSICS FLORETTE
- ✓ 50G DE TOMATES CHERRY AMARILLOS
- ✓ 25G DE MINI MOZZARELLAS
- ✓ ALMENDRAS



1

TUESTA LAS REBANADAS DE PAN POR LOS DOS LADOS EN UNA SARTÉN.

2

EXTIENDE LA SALSA TÁRTARA SOBRE EL PAN.

3

SOBRE LA SALSA COLOCA LOS PRIMEROS BROTES CLASSICS FLORETTE.

4

AÑADE LOS TOMATES CHERRY CORTADOS EN MITADES Y LAS MINI MOZZARELLAS EN CUARTOS.

5

DECORA LAS TOSTADAS CON ALMENDRAS PICADAS.

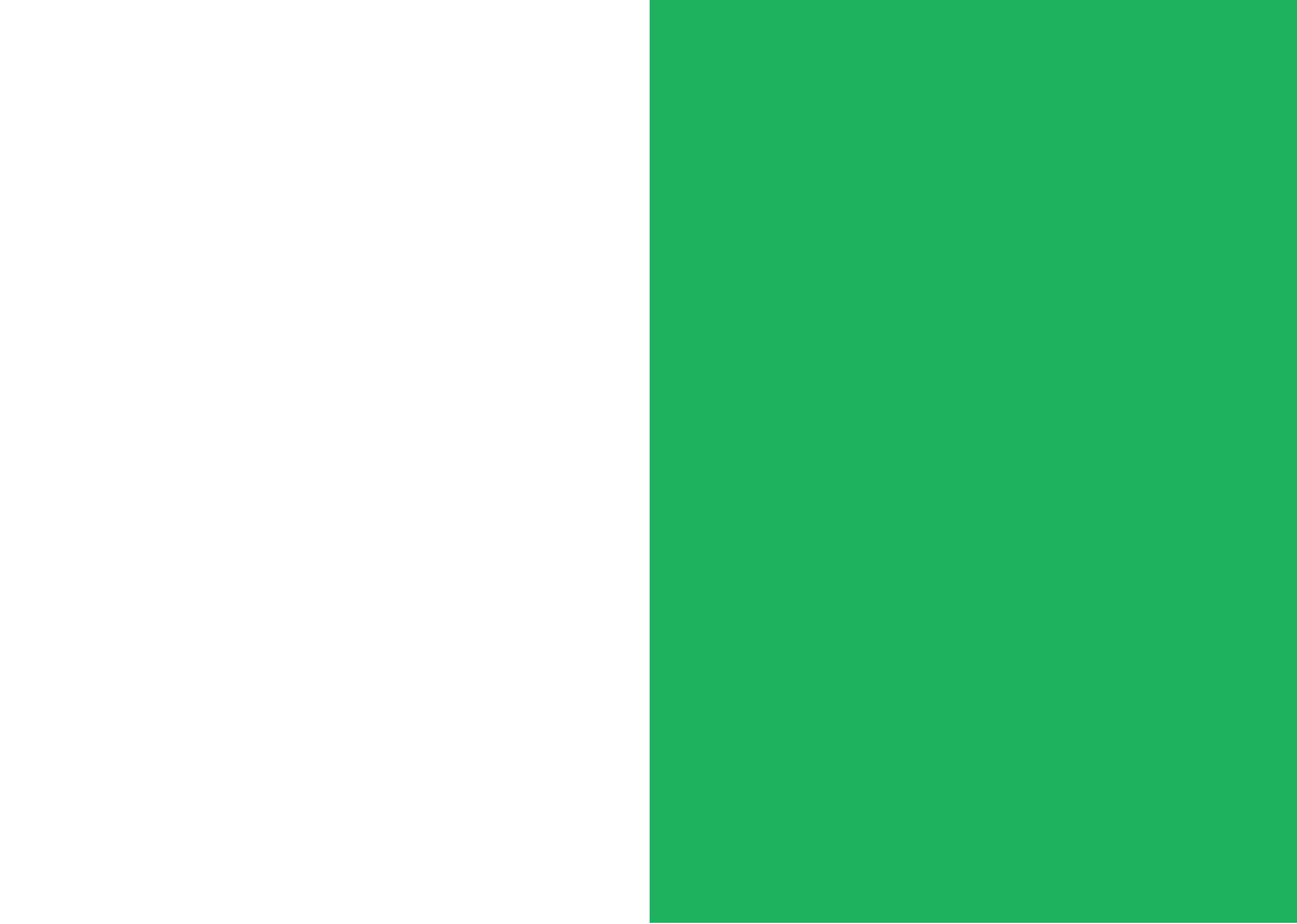
### Productos de esta receta:



ENSALADA PRIMEROS BROTES CLASSICS

### Beneficios:

CON APENAS CALORÍAS Y UN ALTO CONTENIDO EN FIBRA, LA LECHUGA ES UN ALIMENTO IDEAL PARA RECETAS LIGERAS Y PARA DEPURAR EL ORGANISMO



*Florette*