



ALIMENTOS H&H
VADEMÉCUM

3

10

19

22

32





SALUD Y BELLEZA

Es una línea a base de colágeno hidrolizado que posee componentes bioactivos como Té verde, coenzima Q10, calcio y vitamina D.

Todos los colágenos vienen en presentación en polvo, en bote de 300 gramos resellable que proporciona 30 porciones para un mes. El objetivo primordial de las tres presentaciones es de brindar al cuerpo una dosis balanceada de colágeno lo que permite renovar las capas internas de la piel, prevenir el envejecimiento prematuro, regenerar los ligamentos, fortalecer los huesos y arterias. Además, según la presentación aportan coenzima Q10 como antioxidante, protector del desgaste muscular y energético natural; calcio para vitamina D3 para una mejor absorción del calcio en los huesos Té verde rico en antioxidantes que combaten los radicales libres y ayuda a mantener un peso saludable y extracto de calabaza que actúa fortaleciendo los músculos de la pelvis y el esfínter, además de dar elasticidad a la pared neutral.



VIU Colágeno



@viucolageno

www.viucolageno.com



VIU COLÁGENO +COENZIMA Q10



El bote rinde para 30 días
o el equivalente a 30 porciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porciones: 30
Tamaño de porción 10g (1 medida)

x Porción	%VD*
Valor Energético 315KJ (75 Kcal)	4%
Calorías de grasas 0	0%
Grasa total 0g	0%
Grasas Trans 0 g	+
Colesterol 0mg	0%
Total Carbohidratos 5 g	4%
Proteína** (100% de colágeno) 5 g	10%
Sodio*** 15 mg	1%
Calcio 0 mg	0%
Coenzima Q-10 10 mg	+
Glicina 1.0 g	+
Aminoácidos esenciales 0.5 g	6%
Prolina/hidroxiprolina 1.0 g	+
Ácido glutámico 0.5 g	+
Arginina 0.4 g	+
Alanina 0.4 g	+

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta diaria de 2000 calorías por día según la FAO/OMS + Valor diario no establecido.

Cada porción contiene 5 gramos de colágeno. * Producto muy bajo en sodio. No es fuente significativa de grasa saturada.

Colágeno hidrolizado en polvo con coenzima Q10 como antioxidante, sabor a frutas y excipientes C.S.P.

Indicaciones: personas mayores de 25 años que deseen fortalecer el músculo o evitar distrofia, insuficiencia cardiaca, periodontitis y fortalecer la piel, cabello y uñas.

Preparación: disolver 1 medida de VIU en agua fría o caliente o en licuados de frutas, se puede consumir en cualquier momento del día.

Presentación: Bote de 300g y barrita de 28g.

Ingredientes: colágeno hidrolizado, Coenzima Q-10, sabor a frutas y vehículo C.S.P.

VIU®

VIU COLÁGENO +CALCIO

Y VITAMINA D

El bote rinde para 30 días
o el equivalente a 30 porciones.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porciones: 30
Tamaño de porción 10 g (1 medida)

	x Porción	%VD*
Valor Energético	147Kj (35 Kcal)	2%
Calorías de grasas	0	0%
Grasa total	0 g	0%
Grasa saturada	0 g	0%
Grasas Trans	0 g	+
Colesterol	0mg	0%
Total Carbohidratos	5 g	4%
Proteína** (100% de colágeno)	5 g	10%
Sodio***	5 mg	0%
Calcio	200 mg	25%
Vitamina D	2 mcg	40%
Glicina	1.0 g	+
Aminoácidos esenciales	0.5 g	6%
Prolina/hidroxiprolina	1.0 g	+
Ácido glutámico	0.5 g	+
Arginina	0.4 g	+
Alanina	0.4 g	+

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día según la FAO/OMS

+ Valor diario no establecido

**Cada porción contiene 5 gramos de colágeno

***Producto muy bajo en sodio

No es fuente significativa de grasa saturada

Colágeno hidrolizado en polvo con lactato de calcio, vitamina D1, sabor natural a kiwi-fresa y excipientes C.S.P.

Indicaciones: personas mayores de 25 años con osteopenia, osteoporosis, atletas, problemas en articulaciones, tendones, huesos y otros.

Preparación: disolver 1 medida de VIU en agua fría o caliente o en licuados de frutas, consumir en el transcurso de la mañana.

Presentación: Bote de 300g y barrita de 28g.

Evitar mezclar con café o productos con cafeína (estos evitan la absorción del calcio)

Ingredientes: Colágeno hidrolizado, Lactato de calcio, Vitamina D, sabor natural a Kiwi fresa y excipientes C.S.P.

VIU®

VIU COLÁGENO +TÉ VERDE

El bote rinde para 30 días
o el equivalente a 30 porciones.



Información Nutricional

Porciones: 30

Tamaño de porción: 10 g (1 Medidora)

	x Porción	%VD*
Valor Energético	170 kJ (40 Kcal)	4%
Valor energético de grasas	0 g	0%
Grasa Total	0 g	0%
Grasa Saturada	0 g	0%
Grasas Trans	0 g	+
Colesterol	0 mg	0%
Total Carbohidratos	5 g	4%
Proteína** (100% Colágeno)	5 g	10%
Sodio***	25 mg	1%
Té Verde	500 mg	+
Coenzima Q-10	5 mg	+
Glicina	1.0 g	+
Aminoácidos Esenciales	0.5 g	6%
Prolina/Hidroxiprolina	1.0 g	+
Ácido glutámico	0.5 g	+
Arginina	0.4 g	+
Alanina	0.4 g	+

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día según la FAO/OMS.

+ Valor diario no establecido

** Cada porción contiene 5 gramos de colágeno

*** Producto muy bajo en sodio

No es fuente significativa de grasa saturada

Colágeno hidrolizado en polvo con té verde, coenzima Q10 como antioxidante, sabor a cítricos y excipientes C.S.P.

Indicaciones: personas mayores de 25 años que padeczan de inflamación abdominal o inflamación generalizada, sedentarios con sobrepeso u obesidad.

Preparación: disolver 1 medida de VIU en agua fría o caliente o en licuados de frutas, se puede consumir en cualquier momento del día.

Presentación: Bote de 300g

Ingredientes: Colágeno hidrolizado, extracto de té verde (Camellia Sinesis), coenzima Q 10, sabor a cítricos y vehículo C.S.P.

VIU®

VIU BARRAS +COENZIMA Q10

Contiene alérgenos: pecana y almendra.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porciones: 1
Tamaño de la porción: 28 g (1 barrita)

x Porción	%VD*
Valor Energético (648 KJ) 155 Kcal	8%
*Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Grasas Trans	0 g
Colesterol	0 mg
Carbohidratos	15 g
Fibra	2 g
Azúcares	2,6 g
Proteína	7 g
**Sodio	19 mg
Calcio	32 mg
Coenzima Q-10	10 mg
Glicina	1 g
Lisina	0.17 g
Leusina	0.15 g
Valina	0.12 g
Fenilalanina	0.11 g
Treonina	0.1 g
Isoleucina	0.1 g
Histidina	0.1 g
Metionina	0.1 g
Prolina/hidroxiprolina	1 g
Acido glutámico	0.5 g
Arginina	0.4 g
Alanina	0.4 g

*Porcentaje de valor diario, basado en una dieta de 2000 kcal por día según la FAO/OMS

**Valor diario no establecido

*Grases aparentadas naturalmente de los granos

** Producto con bajo contenido de sodio

Barrita de colágeno hidrolizado, amaranto, almendra, coco deshidratado, panela molido, jarabe de agave, pecana, ajonjolí, pulpa natural de fresa y mora, coenzima Q10.

Indicaciones: personas mayores de 25 años que deseen fortalecer el músculo o evitar distrofia, insuficiencia cardiaca, periodontitis y fortalecer la piel, cabello y uñas.

Sin gluten - Sin Colesterol
- Sin Grasas Saturadas

Presentación: barrita de 28g.

Ingredientes: Amaranto revertido, colágeno hidrolizado, almendra, coco deshidratado sin azúcar, panela molido, jarabe de agave, pecana, ajonjolí, pulpa natural de fresa y mora, coenzima Q10.

VIU®

VIU BARRAS

+CALCIO Y VITAMINA D

Contiene alérgenos: pecana y almendra.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porciones: 1
Tamaño de la porción: 28 g (1 barrita)

x Porción	%VD*
Valor Energético (468 KJ) 112 Kcal	6%
*Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Grasas Trans	0 g
Colesterol	0 mg
Carbohidratos	14.6 g
Fibra	2 g
Azúcares	3.5 g
Proteína	7 g
**Sodio	9 mg
Calcio	200 mg
Vitamina D	2 mg
Glicina	1 g
Lisina	0.17 g
Leusina	0.15 g
Valina	0.12 g
Fenilalanina	0.11 g
Treonina	0.1 g
Isoleucina	0.1 g
Histidina	0.1 g
Metionina	0.1 g
Prolina/hidroxiprolina	1 g
Acido glutámico	0.5 g
Arginina	0.4 g
Alanina	0.4 g

*Porcentaje de valor diario, basado en una dieta de 2000 kcal por día según la FAO/OMS

+ Valor diario no establecido

** Grasas aportadas naturalmente de los granos

** Producto con bajo contenido de sodio

Barrita a base de amaranto, colágeno hidrolizado, almendra, coco deshidratado sin azúcar, panela molida, jarabe de agave, pecanas, chía, pulpa natural de kiwi, fosfato de calcio y vitamina D3.

Indicaciones: personas mayores de 25 años con osteopenia, osteoporosis, atletas, problemas en articulaciones, tendones, huesos y otros.

Sin gluten - Sin Colesterol
- Sin Grasas Saturadas

Presentación: barrita de 28g.

Ingredientes: Amaranto reventado, colágeno hidrolizado, almendra, coco deshidratado sin azúcar, panela molida, jarabe de agave, pecanas, chía, pulpa natural de kiwi, fosfato de calcio (fuente de calcio) y vitamina D3.

VIU®

RECETAS

DETOK VERDE - VIU +TÉ VERDE

INGREDIENTES:

- ½ manzana verde
- 1 rodaja de piña hawaiana
- 1 trozo de apio
- 1 manojo de espinaca
- 1 medida de VIU té verde o el VIU de su preferencia

PROCEDIMIENTO:

1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora o procesadora de alimentos y mezclar hasta que la mezcla esté homogénea y sin grumos.



LICUADO DE VERANO - VIU +Q10

INGREDIENTES:

- 1 rodaja de piña
- ½ taza de agua de coco
- 2 cucharadas de carnaza de coco
- 1 pizca de jengibre rallado (natural)
- El zumo de ½ naranja
- 1 medida de VIU Q10

PROCEDIMIENTO:

1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora o procesadora de alimentos y mezclar hasta que la mezcla esté homogénea y sin grumos.





SAVORÉ

Esta línea de productos 0% azúcar, fue creada primordialmente para mejorar la calidad de vida de las personas propensas a la diabetes, enfermedades cardiovasculares o enfermedades renales. También está dirigida a las personas que cuidan su figura, nutrición y alimentación, brindándoles una opción 0% azúcar y con fibra en su dieta diaria.

LOS BENEFICIOS QUE BRINDA

Mantiene los niveles de glucosa en la sangre, por lo que es apta para complementar dietas sin carbohidratos ni grasas. Además, tiene un buen sabor. Algunos de sus productos contienen una alta presencia de fibra, lo que regula y ayuda al cuerpo a digerir mejor el aporte de proteínas. Además, es una fuente significativa de calcio.



Productos Savoré



@productos_savore

www.productossavore.com



NUTRIPANKES

Arroz Integral + Cocoa

Frambuesa + Yogurt

Avena + Quinoa



Presentación: 400g

Contiene: leche, huevo y gluten.

Información Nutricional

Porciones: 10

Tamaño por porciones: 40 g

x Porciones	%VD*
Valor Energético 425 KJ (100 kcal)	5%
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	0 g
Grasas Trans	0 g
Colesterol	0 mg
Total Carbohidratos	18 g
**Azúcares	0.5 g
Fibra	1 g
Proteína	4 g
***Sodio	30 mg
Omega 3 (ALA)	92 mg
Calció	200 mg

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

**Azúcares aportados por los granos naturalmente

***Producto bajo en sodio

Harina de panqueques multigrano a base de avena, arroz, amaranto, linaza, trigo y frutas deshidratadas. No contiene azúcar añadida y está endulzado con sucralosa. Es un producto muy bajo en sodio. Contiene 92mg de ácido alfa-linolénico. Libre de colesterol, grasas saturadas y trans.

Indicaciones: Está indicado para personas con Diabetes Mellitus, HTA, sobrepeso, obesidad, personas que inician tolerancia al gluten (contiene 75% menos gluten que otras harinas) o personas que desean llevar una alimentación balanceada, sin patologías preexistentes.

Preparación: Precalentar un sartén antiadherente con margarina baja en calorías, en un bowl agregar 1/2 taza de nutripankes con 3/4 taza de agua o 3/4 taza de leche y 1 huevo, mezclar bien los ingredientes hasta lograr una consistencia semi-viscosa, dejar caer el panqueque y cocinar por 3 a 4 minutos a fuego medio.

Ingredientes: Harina de avena, arroz, amaranto, trigo y linaza, fibra aislada de avena, huevo en polvo, proteína de soya, suero de leche, bicarbonato de sodio, fosfato monocálcico y pirofosfato ácido de sodio (como agentes leudantes), mono y diglicéridos (como agente aereante), sabor natural a vainilla y canela, sucralosa (edulcorante no calórico).



SAVORÉ

MAPLE 0% AZÚCAR

Cada envase rinde para
12 porciones



Información Nutricional

Porciones: 12
Tamaño por porción: 30 g

	x Porciones	%VD*
Valor Energético	0 kJ (0 kcal)	0%
Grasa Total	0 g	0%
Grasa Saturada	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Carbohidratos	0 g	0%
Azúcares	0 g	0%
Proteína	0 g	0%
**Sodio	0 mg	0%
Potasio	0 mg	0%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0 mg	
Calcio 0%	Hierro 0%	

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

**No es una fuente significativa de sodio.

Maple sin azúcares añadidos, endulzado con Stevia. Libre de grasas y colesterol.

Indicaciones: apto para consumo en personas con Diabetes Mellitus, Sobre peso, Obesidad, HTA, ERC o personas que desean mejorar sus hábitos de alimentación.

Presentación: 360ml en sabor maple original y maple mantequilla

Ingredientes: Agua purificada, Sorbitol, Carboximetil celulosa, sabor artificial a maple, color natural caramelo, ácido benzóico y ácido sórbico como preservantes al 0.05%, y edulcorantes naturales (Rebuadiósido A). Puede contener trazas de calorías.



KETCHUP 0% AZÚCAR



Cada envase rinde para
22 porciones

Información Nutricional

Porciones: 22
Tamaño por porciones: 15 g

	x Porciones	%VD*
Valor Energético	0 kj (0 kcal)	0%
Grasa Total	0 g	0%
Grasa Saturada	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Carbohidratos	0 g	0%
Fibra	150 mg	0%
Azúcares	0 g	0%
Sodio	150 mg	6%
Potasio	0 mg	0%
Proteínas	0 g	0%
Vitamina A 0%	Vitamina C 10mg	3%
Calcio 0%	Hierro 0%	

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

No es una fuente significativa de grasas saturadas

Salsa tipo kétchup a base de pasta de tomate, agua y vinagre, sin azúcar, con acesulfame de potasio y aspartame. Libre de grasas y colesterol.

Indicaciones: Está indicado para personas con Diabetes Mellitus, sobrepeso, obesidad o personas que desean mejorar sus hábitos de alimentación.

Presentación: 340g

Ingredientes: Agua purificada, pasta de tomate, vinagre, celulosa microcristalina (espesante), almidón de baja digestión, fibra de trigo, sal, especias, ácido ascórbico (antioxidante), ácido benzoico y ácido sórbico como conservantes, rojo allura AC (colorante), aspartame* y acesulfame K como edulcorantes.



SAVORÉ

CREMORA

Rinde para 60 porciones



Información Nutricional

Porciones: 60

Tamaño por porción: 5 g (1 cucharadita)

	x Porciones	%VD*
Valor Energético	75 kJ (15 kcal)	1%
Grasa Total	0.5 g	1%
Grasa Saturada	0.1 g	0%
Grasas Trans	0 g	+
Colesterol	0 mg	0%
Total Carbohidratos	2 g	1%
Azúcares	0 g	0%
Fibra	0 g	0%
Proteína	0 g	0%
***Sodio	0 g	0%

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

**Producto bajo en sodio.

A base de almendras y aceite de girasol, sin azúcares añadidos, sin derivados lácteos y muy baja en kilocalorías. Libre de grasas trans.

Indicaciones: personas con Diabetes Mellitus, HTA, intolerantes a la lactosa, alérgicos a la caseína, sobrepeso, obesidad o personas que desean mejorar sus hábitos de alimentación.

Preparación: Agregar 1 cucharada (3 gramos) a tu bebida caliente de preferencia.

Presentación: 300g

Ingredientes: Sólidos de jarabe de maíz, aceite vegetal de girasol y palma no hidrogenado, crema de almendra, fosfato de potasio, dióxido de titanio y de silicio (como anticompactante), goma arábiga, estearoil lacticato de sodio y monoglicéridos (como estabilizantes), tocopheroles (antioxidante natural) y sabor idéntico al natural de almendra.



SAVORÉ

CREPA FÁCIL



Rinde para 16 porciones

Información Nutricional

Porciones: 60

Tamaño por porciones: 13 g

	x Porciones	%VD*
Valor Energético	1131 kJ (270 cal)	13%
Grasa Total	10 g	20%
Grasas Trans	0 g	+
Total Carbohidratos	38 g	12%
Fibra	1 g	5%
Proteína	4 g	10%
Sodio	180 mg	8%

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+ Valor diario no establecido

**No es fuente de grasa saturada y colesterol.

Harina de trigo para crepas, no contiene lactosa y es fuente de proteína, 0% azúcar añadida.

Indicaciones: Está indicado para personas con Diabetes Mellitus, sobrepeso, obesidad o personas que desean mejorar sus hábitos de alimentación.

Preparación: 1 Porción - 2 Crepa Fácil
1/2 Taza mezcla
1/2 Taza leche descremada

Presentación: 400g

Ingredientes: Harina de trigo, sólidos de aceite vegetal, sólidos de jarabe de maíz, huevo en polvo, bicarbonato de sodio, sal. Alérgenos: contiene trigo y huevo.

LINAFRUIT



200g - Rinde para 15 porciones
400g - Rinde para 30 porciones
800g - Rinde para 60 porciones

Información Nutricional

Porciones: 60

Tamaño por porciones: 13 g (1 cucharada)

	x Porciones	%VD*
Valor Energético	250 kJ (50 kcal)	3%
Grasa Total	4 g	7%
Grasa Saturada	0 g	+
Grasa Trans	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Carbohidratos	3 g	1%
Fibra	3.5 g	0%
Proteína	0 g	0%
**Sodio	0 g	0%
Omega 3 (ALA)	2000 mg	+
Omega 6	500 mg	+
Omega 9	900 mg	+
Magnesio	15 mg	4%
Manganese	0.13 mg	7%
Zinc	0.17 mg	1%

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

**No es una fuente significativa de sodio.

Fibra prebiótica soluble e insoluble en polvo a base de linaza canadiense, piña, manzana, papaya deshidratada y molida, sábila, psyllium Husk y extracto de levadura de cerveza.

Indicaciones: Está indicado para personas con disbiosis, dislipidemias (hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia), estreñimiento crónico o con requerimientos de fibra aumentados.

Preparación: 1 -2 cucharadas de Linafruit en 1 vaso de agua o licuado de frutas y verduras por la mañana.

Presentación: 200g, 400g y 800g.

Ingredientes: Linaza canadiense, piña, manzana, papaya deshidratada y molida, sábila, Psyllium Husk y extracto de levadura de cerveza.

SAVORÉ

COLFIX ON



Rinde para 30 porciones

Información Nutricional

Porciones: 20
Tamaño por porciones: 10 g

	x Porciones	%VD*
Valor Energético	60 kJ (15 kcal)	1%
Grasa Total	0 g	0%
Grasa Saturada	0 g	0%
Grasa Trans	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Carbohidratos	1 g	0%
**Azúcares	0 g	0%
Fibra	5 g	25%
Proteína	0 g	0%
***Sodio	0 g	0%

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

*No es una fuente significativa de sodio.

Fibra prebiótica soluble en polvo a base de inulina de archicoria, manzana y papaya deshidratada.

Indicaciones: Está indicado para personas con disbiosis, estreñimiento, requerimientos de fibra aumentados, personas con divertículos y otras afecciones del colon (ej. Cáncer de colon)

Preparación: Disolver 3/4 de una medidora (6.5g aproximadamente) en 1 vaso de agua o licuado de frutas, por la mañana.

Presentación: 200g.

Ingredientes: Inulina de Achicoria, manzana y papaya deshidratada en polvo.

Recetas

PURÉ DE CAMOTE - MAPLE ORIGINAL

INGREDIENTES:

- 1 camote maduro
- ¼ taza de maple original 0% azúcar de savoré
- agua o bebida de coco

PROCEDIMIENTO:

1. Cuece el camote en trozos al vapor
2. En una olla a fuego bajo, machacar el camote y agregar agua o bebida de coco con la maple original de savoré.



MUGCAKE DE CHOCOLATE - NUTRIPANKES

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de Nutripancakes de chocolate
- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de leche
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de azúcar o edulcorante al gusto
- Pizca de canela molida (opcional)

PROCEDIMIENTO:

1. Agregar todos los ingredientes en una taza grande apta para microondas.
2. Mezclar hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y crear una mezcla homogénea y sin grumos.
3. Meter al microondas y cocinar durante 1 a 2 minutos. Dependerá del microondas, es mejor poner primero 1 minuto e ir controlando el tiempo. No es recomendable pasarse de tiempo porque la mezcla quedará pegajosa.
4. Sacar y decorar con azúcar glass y fruta a elección.





Es una línea de suplementos alimenticios a base de proteína, colágeno, fibra soluble, vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales, endulzadas naturalmente con stevia, las cuales proporcionan una nutrición completa y balanceada.

LOS BENEFICIOS QUE BRINDA

Los suplementos MilFit Pro aportan los siguientes beneficios por vaso:

Aporta 7 gramos de proteína

Aporta 4 gramos de fibra soluble

Aporta 8 aminoácidos esenciales

Aporta 13 vitaminas y 13 minerales

No contiene lactosa, colesterol y grasas saturadas

Bajas en carbohidratos, sodio y azúcares

Endulzada naturalmente con Stevia.



MilFit Pro



@milfitpro

www.milfitpro.com



MILFIT PRO

Cada envase rinde para 8 porciones



Suplemento alimenticio a base de avena, coco o almendra, según la presentación, fortificada con fibra soluble, vitaminas, minerales, contiene todos los aminoácidos esenciales, colágeno, endulzado con Stevia.

Presentaciones: MilAvena y MilAlmendra

Indicaciones: personas con Diabetes Mellitus, HTA, malnutrición, intolerancia a la lactosa y personas que desean mejorar sus hábitos de alimentación.

Contiene alérgenos: soja, frutos secos y caseinato de calcio.

Preparación: Disolver 2 medidas de milfit en 8 onzas de agua.

Presentación: 400g.

Información Nutricional

Porciones: 8
Tamaño por porción: 2 medidoras
Incluidas en la lata (50 g)

	x Porciones	%VD*
Valor Energético	730 kJ (175 kcal)	7%
Proteína	7 g	17%
Grasa Total	3 g	6%
Grasa Saturada	0 g	+
Grasa Monoinsaturadas	0 g	+
Grasas Trans	0 g	+
Colesterol	0 mg	0%
Total Carbohidratos	11 g	4%
Azúcares	3 g	2%
Fibra	4 g	20%
Vitamina A	142 mcg	18%
Vitamina D3	4.75 mcg	95%
Vitamina E	5.4 mg	18%
Vitamina K1	0.17 mg	1%
Tiamina (Vitamina B1)	0.64 mg	46%
Niacina	1.94 mg	11%
Riboflavina (Vitamina B2)	0.5 mg	31%
Piridoxina	0.62 mg	31%
Vitamina C	23.7 mg	40%
Ácido Pantoténico	1.66 mg	17%
Ácido Fólico	59 mcg	30%
Biotina	4.7 mcg	2%
Vitamina B12	0.71 mcg	70%
Yodo	23 mcg	15%
Hierro	3.3 mg	14%
Zinc	1.59 mg	11%
Sodio	110 mg	5%
Potasio	350 mg	10%
Cloruro	544 mg	16%
Magnesio	61 mg	20%
Manganese	0.47 mg	23%
Cobre	0.15 mg	8%
Selenio	7.6 mcg	11%
Molibdeno	9.2 mcg	12%
Cromo	18 mcg	15%
Calcio	100 mg	10%
Glicina	1.2 g	+
Ácido glutámico	0.74 g	+
Prolina	0.69 g	+
Hidroxiprolina	0.68 g	+
Histidina	0.05 g	+
Isoleucina	0.09 g	+
Leucina	0.17 g	+
Lisina	0.20 g	+
Metionina	0.04 g	+
fenilalanina	0.12 g	+
Treonina	0.14 g	+
Valina	0.14 g	+

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

** Producto bajo en sodio

+Valor diario no establecido



RECETAS

SMOOTHIE CREMOSA DE MOCA / MILALMENDRA

INGREDIENTES:

- 1 banano grande
- ½ taza de semillas de marañón
- 1 medida de Mil Almendra
- ¼ taza de avena en hojuelas
- 1 cucharada de cacao en polvo
- ½ taza de café preparado
- 1 cucharada de miel
- 20 gramos de chocolate negro derretido
- 3 frambuesas
- 5 cubos de hielo

PROCEDIMIENTO:

1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora o procesadora de alimentos y mezclar hasta que la mezcla esté homogénea y sin grumos



BARRITAS DE COCO CONGELADAS / MIL AVENA

INGREDIENTES:

- 2 tazas de yogurt griego natural
- ½ taza de miel
- 1 cucharaditas de vainilla
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ taza de ralladura de coco
- 2 medidas de Milavena
- 5 frases grandes en rodajas
- 40 arándanos
- 10 frambuesas por la mitad
- ½ taza de nueces trituradas

PROCEDIMIENTO:

1. Combinar el yogurt, la miel, la vainilla, el limón, la ralladura de coco y Milavena en un recipiente y mezclar hasta que todo esté bien integrado.
2. Colocar papel mantequilla en una bandeja mediana y verter la mezcla sobre el papel mantequilla de manera uniforme.
3. Agregar las fresas en rodajas, los arándanos, las frambuesas y las nueces para decorar la mezcla, distribuir de manera uniforme.
4. Congelar durante 1 noche.
5. Retirar del refrigerador, partir en forma de barritas y servir



Es una línea de productos naturales, con diversos beneficios a la salud. Todos son elaborados con ingredientes de primera calidad, preparados de manera que se potencien sus aportes al funcionamiento de un cuerpo saludable.

LOS BENEFICIOS QUE BRINDA

Cada uno de los productos ofrece distintos beneficios a la salud. Sin embargo, todos son libres de colesterol, 100% naturales ahora con GASTROBIO PLUS (probióticos GanedenBC30.)



APORTA 500 MILLONES DE PROBIÓTICOS POR PORCIÓN

Además, mejoran el sistema circulatorio y nervioso, ayudan a prevenir y tratar enfermedades crónicas como diabetes, obesidad y cardiovasculares. Esta línea de productos 0% azúcar, fue creada pensando primordialmente en la mejora de calidad de vida de las personas propensas a la diabetes, enfermedades cardio vasculares o enfermedades renales. También está dirigida a las personas que cuidan su figura, nutrición y alimentación, brindándoles una opción 0% azúcar y con fibra en su dieta diaria.



Productos Del Pilar



@productos_del_pilar

www.productosdelpilar.com



AVENAZA



Recomendaciones: evitar cocción para obtener todos los beneficios. Se recomienda consumirlo por la mañana.

Información Nutricional

Porciones: 23

Tamaño por porción: 34 g (3 cucharadas)

x Porciones	%VD*
Valor Energético 600 KJ (140 kcal)	3.5%
Grasa Total	4 g
Grasa Saturada	0 g
Grasas Trans	0 g
Colesterol	0 mg
Total Carbohidratos	17 g
Fibra	5 g
Proteína	5 g
Azúcares	1 g
**Sodio	2 mg
Calcio	20 mg
Zinc	0.5 mg
Magnesio	21 mg
Hierro	0.85 mg
Fósforo	70 mg
Vitamina B1 (tiamina)	0.10 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.03 mg
Vitamina B3 (niacina)	0.5 mg
Vitamina B6 (Pirodixina)	0.15 mg
Omega 3	1.7 g
Omega 6	0.3 g
Omega 9	0.7 g
Probióticos Bacillus	500,000,000
Coagulans GB1-30,6086	

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

** No es fuente significativa de sodio

Es una mezcla de avena chilena y linaza premium canadiense con probióticos Gastrobio Plus (Bacillus coagulans GB1-30,6086 DE GanedenBC30) que ayuda a prevenir o tratar enfermedades crónicas.

Indicaciones: disbiosis, estreñimiento, enfermedades gastrointestinales, dislipidemias (hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia), ERGE, diabetes mellitus, HTA y otros.

Preparación: 3 cucharadas de avenaza en 1 vaso de agua o en licuados.

Presentación: 250 y 800 g.

Ingredientes: Avena, Linaza Molida 100% Natural y Bacillus coagulans GBI-30,6086 (GanedenBC30®).



AVENAZA CON GRANOLA

Recomendaciones: evitar cocción para obtener todos los beneficios. Se recomienda consumirlo por la mañana.



Información Nutricional

Porciones: 23

Tamaño por porción: 34 g (3 cucharadas)

x Porciones	%VD*
Valor Energético	600 KJ (140 kcal) 3.5%
Grasa Total	4 g 4%
Grasa Saturada	0 g 0%
Grasas Trans	0 g +
Colesterol	0 mg 0%
Total Carbohidratos	20 g 6%
Fibra	4 g 18%
Proteína	5 g 8%
Azúcares	0 g 0%
**Sodio	2 mg 0%
Calcio	20 mg 2%
Zinc	0.5 mg 3%
Magnesio	21 mg 7%
Hierro	0.85 mg 4%
Fósforo	70 mg 10%
Vitamina B1 (tiamina)	0.10 mg 7%
Vitamina B2 (riboflavina)	0.03 mg 2%
Vitamina B3 (niacina)	0.5 mg 3%
Vitamina B6 (Pirodinixina)	0.15 mg 7%
Omega 3	1.2 g +
Omega 6	0.3 g +
Omega 9	0.5 g +

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

** No es fuente significativa de sodio

Es una mezcla de avena chilena y linaza premium canadiense con granola que ayuda a prevenir o tratar enfermedades crónicas y síntomas relacionados con la menopausia.

Indicaciones: disbiosis, estreñimiento, enfermedades gastrointestinales, dislipidemias (hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia), ERGE, diabetes mellitus, HTA y otros.

Preparación: 3 cucharadas de avenaza con amaranto en 1 vaso de agua o en licuados.

Presentación: 400 y 800 g.

Ingredientes: Avena 50.38%, linaza 21.50%, granola (coco deshidratado, miel de abeja, ajonjolí, maní, pasas y pepitoria) 28.12%. CONTIENE MANÍ (CACAHUATES).

AVENAZA CON AMARANTO



Recomendaciones: evitar cocción para obtener todos los beneficios. Se recomienda consumirlo por la mañana.

Es una mezcla de avena chilena y linaza premium canadiense con amaranto que ayuda a prevenir o tratar enfermedades crónicas y síntomas relacionados con la menopausia.

Indicaciones: disbiosis, estreñimiento, enfermedades gastrointestinales, dislipidemias (hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia), ERGE, diabetes mellitus, HTA y otros.

Preparación: 3 cucharadas de avenaza con amaranto en 1 vaso de agua o en licuados.

Presentación: 800 g.

Ingredientes: Avena, linaza, amaranto y Bacillus coagulans GBI-30,6086 (GanedenBC30®).

Información Nutricional

Porciones: 23

Tamaño por porción: 34 g (3 cucharadas)

x Porciones	%DV*
Valor Energético 600 KJ (140 kcal)	3.5%
Grasa Total 5 g	4%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasas Trans 0 g	+
Colesterol 0 mg	0%
Total Carbohidratos 19 g	6%
Fibra 5 g	20%
Proteína 5 g	8%
Azúcares 0 g	0%
**Sodio 2 mg	0%
Calcio 20 mg	2%
Zinc 0.5 mg	3%
Magnesio 21 mg	7%
Hierro 0.85 mg	4%
Fósforo 70 mg	10%
Vitamina B1 (tiamina) 0.10 mg	7%
Vitamina B2 (riboflavina) 0.03 mg	2%
Vitamina B3 (niacina) 0.5 mg	3%
Vitamina B6 (Pirodixina) 0.15 mg	7%
Omega 3 1.5 g	+
Omega 6 0.3 g	+
Omega 9 0.6 g	+
Probióticos Bacillus 500,000,000	
Coagulans GBI-30,6086	

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

** No es fuente significativa de sodio

AVENAZA NOPAL PIÑA Y APIO



Recomendaciones: evitar cocción para obtener todos los beneficios. Se recomienda consumirlo por la mañana.

Información Nutricional

Porciones: 16

Tamaño por porción: 30 g

x Porciones	%VD*
Valor Energético 470 KJ (115 kcal)	2%
Grasa Total 0.0 g	0%
**Grasa Saturada 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Carbohidratos 15 g	15%
Fibra 2 g	8%
Proteína 4 g	8%
Azúcares 0 g	0%
***Sodio 3 mg	0%
Omega 3 1.5 g	+
Omega 6 0.3 g	+
Omega 9 0.6 g	+
Probióticos Bacillus 500,000,000	
Coagulans GBI-30,6086	

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

** No es fuente significativa de sodio

Es una mezcla de avena chilena, linaza premium canadiense, nopal, apio y piña que ayuda a prevenir o tratar enfermedades crónicas.

Indicaciones: disbiosis, estreñimiento, enfermedades gastrointestinales, dislipidemias (hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia), ERGE, diabetes mellitus, HTA y otros.

Preparación: 3 cucharadas de avenaza nopal, piña y apio en 1 vaso de agua o en licuados.

Presentación: 500 g.

Ingredientes: Ingredientes: Avena, linaza molida, nopal, apio, piña deshidratada, canela y Bacillus coagulans GBI-30,6086 (GanedenBC30®).



ALPISTE MAX



270g - Rinde para 7 porciones
500g - Rinde para 14 porciones

Información Nutricional

Porciones: 7

Tamaño por porción: 34 g (3 cucharadas)

	x Porciones	%VD*
Valor Energético	400 KJ (100 kcal)	5%
Grasa Total	1 g	1%
Grasa Saturada	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Total de Carbohidratos	18 g	5%
**Azúcares	0 g	0%
Fibra	0 g	0%
Proteína	4 g	8%
***Sodio	0 mg	0%
Calcio	17 mg	2%
Fosforo	100 mg	14%

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

** No es fuente significativa de sodio

Alpiste canadiense molido y descascarado. El alpiste es un diurético por excelencia, además de tener un alto aporte de proteína, sin preservantes y listo para consumir.

Indicaciones: Retención de líquidos, HTA, enfermedades cardiovasculares, atletas y otros.

Preparación: 3 cucharadas en un vaso de agua , remojar por 5 minutos, colar y beber.

Presentación: 270 y 500 g.

Ingredientes: Alpiste Pulverizado 100% Natural



SOYAVENAZA



Recomendaciones: evitar cocción para obtener todos los beneficios. Se recomienda consumirlo por la mañana.

Información Nutricional

Porciones: 7

Tamaño por porción: 34 g (3 cucharadas)

x Porciones	%VD*
Valor Energético 600 KJ (140 kcal)	3.5%
Grasa Total 5 g	4%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasas Trans 0 g	+
Colesterol 0 mg	0%
Total Carbohidratos 17 g	5%
Fibra 4 g	18%
Proteína 6 g	12%
Azúcares 0 g	0%
**Sodio 2 mg	0%
Calcio 20 mg	2%
Zinc 0.5 mg	3%
Magnesio 21 mg	7%
Hierro 0.85 mg	4%
Fósforo 70 mg	10%
Vitamina B1 (tiamina) 0.10 mg	7%
Vitamina B2 (riboflavina) 0.03 mg	2%
Vitamina B3 (niacina) 0.5 mg	3%
Vitamina B6 (Pirodinina) 0.15 mg	7%
Omega 3 11 g	+
Omega 6 0.2 g	+
Omega 9 0.5 g	+

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

** No es fuente significativa de sodio

Es una mezcla de avena chilena y linaza premium canadiense con soja que ayuda a prevenir o tratar enfermedades crónicas y síntomas relacionados con la menopausia.

Indicaciones: disbiosis, estreñimiento, enfermedades gastrointestinales, dislipidemias (hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia), ERGE, diabetes mellitus, HTA y otros.

Preparación: 3 cucharadas de soyavenaza en 1 vaso de agua o en líquidos.

Presentación: 250.

Ingredientes: Soya, Avena y Linaza Molida 100% Natural.



LINAZA LINUM

Rinde para 6 porciones



Información Nutricional

Porciones: 6

Tamaño por porción: 34 g (3 cucharadas)

x Porciones	%VD*
Valor Energético	600 KJ (150 kcal) 3.5%
Grasa Total	13 g 13%
Grasa Saturada	0 g 0%
Grasas Trans	0 g +
Colesterol	0 mg 0%
Total Carbohidratos	0 g 0%
Fibra	12 g 48%
Proteína	8 g 16%
Azúcares	0 g 0%
**Sodio	2 mg 0%
Calcio	20 mg 2%
Zinc	0.5 mg 3%
Magnesio	21 mg 7%
Hierro	0.85 mg 4%
Fósforo	70 mg 10%
Vitamina B1 (tiamina)	0.10 mg 7%
Vitamina B2 (riboflavina)	0.03 mg 2%
Vitamina B3 (niacina)	0.5 mg 3%
Vitamina B6 (Pirodinina)	0.15 mg 7%
Omega 3	8 g +
Omega 6	1.7 g +
Omega 9	3.4 g +
Probióticos Bacillus	500,000,000
Coagulans GB-30,6086	

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

** No es fuente significativa de sodio

Linaza canadiense molida y tamizada.

Indicaciones: Retención de líquidos, estreñimiento, disbiosis, dislipidemias (hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia), HTA, enfermedades cardiovasculares, atletas y otros

Preparación: 3 cucharadas en un vaso de agua , remojar por 5 minutos, colar y beber.

Presentación: 270 y 500 g.

Ingredientes: Linaza Linum 100% natural..

PEPITA MIX

Rinde para 3 porciones



Información Nutricional

Porciones: 3

Tamaño por porción: 34 g (3 cucharadas)

	x Porciones	%VD*
Valor Energético	290 KJ (69 kcal)	3%
Grasa Total	1 g	1%
Grasa Saturada	0 g	0%
Grasas Trans	0 g	+
Colesterol	0 mg	0%
Total Carbohidratos	7 g	2%
Proteína	5 g	10%
Fibra	1 g	5%
Azúcares	0 g	0%
***Sodio	1 g	40%

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

** No es fuente significativa de sodio

Pepita molida con perejil, sal y picante, es un producto 100% natural para acompañar las comidas como frutas y verduras.

Indicaciones: como acompañamiento de las comidas.

Preparación: Agrega Pepita Mix a todas tus frutas y verduras y experimenta la pepita como nunca la has probado.

Presentación: 100g.

Ingredientes: Pepita molida, sal y especias.



RECETAS

TARTALETA DE FRUTA / AVENAZA GRANOLA

INGREDIENTES:

- 1 taza de avena granola
- 2 huevos grandes
- 1/4 taza de aceite (si quieren solo leche)
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1/4 taza de miel
- 3 sobres de edulcorante
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1/2 taza de yogurt griego
- Esencia de vainilla
- Fruta picada al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Disolver los tres sobres de edulcorante en 1/8 de taza de agua
2. Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa (opcional agregar coco rallado)
3. Engrasar moldes
4. Rellenar en forma de canastitas
5. Hornear 350° F por 10 min aprox o hasta estar cocido
6. Dejar en friar

Para el relleno:

1. Disolver el sobre de gelatina sin sabor con 2 cdas más y 8 cdas de agua fría (revolver enérgicamente)
2. Colocar en microondas por 5 segundos
3. Revolver
4. 5 seg más en microondas
5. Revolver.
6. 5 seg en micro
7. Revolver
8. Mezclar con el yogurt y una cucharada de esencia de vainilla de forma enérgicamente
9. Rellenar las canastitas
10. Decorar con fruta



Holy Pastas

Las pastas Holy son 100% naturales, cuentan con más vitaminas, minerales, antioxidantes, y sustancias producidas por las plantas y alimentos vegetales; las cuáles las hacen ser súper alimento. Por otro lado, Holy Pastas son pastas libres de gluten, no tienen colesterol, grasas trans, colorantes ni preservantes y además están elaboradas sin trigo, sin avena, sin cebada y sin centeno; lo que las hace ideales para mantener una dieta balanceada.



Holy Pastas GT



@holypastas

www.productossavore.com



HOLY BROWN RICE



Cada empaque rinde para
3 porciones

Información Nutricional

Porciones: 3

Tamaño por porciones: 80 g

x Porciones	%VD*
Valor Energético 1,190 kJ (280kcal)	14%
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	0%
Colesterol 0 g	0%
**Sodio 0 mg	0%
Carbohidratos totales 64g	21%
Fibra dietaria 8 g	32%
Azúcares Menos de 1 g	0%
Proteína 6 g	12%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 1%	Hierro 2%

(*)Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías por día Según la FAO/OMS.

**producto muy bajo en sodio.

No es una fuente significativa de grasa saturada

Pasta a base de arroz integral, fibra de bambú y agua. Libre de aditivos, sin sodio ni azúcar añadida. Alto en fibra y proteína.

Indicaciones: celiaquía, intolerancia al gluten, disbiosis, alergia al huevo, HTA, diabetes mellitus, dislipidemias y otros.

Preparación: Hervir agua y sal, agregar la pasta cuando el agua esté hirviendo, esperar de 6 a 7 minutos y retirar.

Presentación: Spaguetti y Mini fusilli de 250g.

Ingredientes: Harina precocida de arroz integral, fibra de bambú (2%), agua.

Holy
Pastas

HOLY QUINOA CHÍA



Cada empaque rinde para
3 porciones

Información Nutricional

Porciones: 3

Tamaño por porciones: 80 g

x Porciones	%VD*
Valor Energético 1,190 kJ (280kcal)	14%
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	0%
Colesterol 0 g	0%
**Sodio 10 mg	0%
Carbohidratos totales 64g	21%
Fibra dietaria 4 g	18%
Azúcares Menos de 1 g	0%
Proteína 7 g	14%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 1%	Hierro 2%

(*)Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías por día Según la FAO/OMS.

**Producto muy bajo en sodio.

No es una fuente significativa de grasa saturada

Pasta a base de quinoa real negra orgánica, chía, arroz, maíz y agua. Libre de aditivos, sin sodio ni azúcar añadida. Alto en fibra y proteína.

Indicaciones: celiaquía, intolerancia al gluten, disbiosis, alergia al huevo, HTA, diabetes mellitus, dislipidemias y otros.

Preparación: Hervir agua y sal, agregar la pasta cuando el agua esté hirviendo, esperar de 10 a 11 minutos y retirar.

Presentación: Spaguetti y fusilli de 250g.

Ingredientes: Harina precocida de arroz integral, fibra de bambú (2%), agua.

Holy
Pastas

HOLY LENTEJA



Cada empaque rinde para
3 porciones

Información Nutricional

Porciones: 3

Tamaño por porciones: 80 g

x Porciones	%VD*
Valor Energético 1,990 kJ (280kcal)	14%
Grasa Total	0 g 0%
Grasa Saturada	0 g 0%
Grasa Trans	0 g 0%
Colesterol	0 g 0%
**Sodio	10 mg 0%
Carbohidratos totales	47g 16%
Fibra dietaria	2 g 10%
Azúcares	0 g 0%
Proteína	23 g 46%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 20%

(*)Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías por día Según la FAO/OMS.

**Producto muy bajo en sodio.

No es una fuente significativa de grasa saturada

Pasta a base de lenteja roja y agua. Libre de aditivos, sin sodio ni azúcar añadida. Alto en fibra y proteína.

Indicaciones: celiaquía, intolerancia al gluten, disbiosis, alergia al huevo, HTA, diabetes mellitus, dislipidemias y otros.

Preparación: Hervir agua y sal, agregar la pasta cuando el agua esté hirviendo, esperar 3 minutos y retirar.

Presentación: Macarroni de 250g.

Ingredientes: Harina precocida de lentejas y agua.

Holy
Pastas

Recetas

VEGGIE PASTA - QUINOA SPAGUETTI

INGREDIENTES:

- 250 g de pasta Holy Quinoa Spaghetti
- 1/4 de cebolla morada
- 1/3 de chile morrón rojo
- 1/3 de chile morrón amarillo
- 1/3 de chile morrón verde
- 3/4 taza de champiñones
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

PROCEDIMIENTO:

1. Picar todos los vegetales
2. Cuece la pasta con sal - como indican las instrucciones del empaque
3. Saltear los vegetales con aceite de oliva, sal, pimienta
4. Dejar caer la pasta y mezclar los ingredientes.
5. Servir



ALFREDO CON CAMARONES - HOLY BROWN RICE SPAGUETTI

INGREDIENTES:

- 250 gramos de Holy Pasta Brown Rice Spaghetti
- 1/3 taza de salsa alfredo
- 1 taza de camarones jumbo
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla

PROCEDIMIENTO:

1. Cuece la pasta con sal - como indican las instrucciones del empaque
2. Saltear los camarones con mantequilla y ajo
3. Colocar la pasta cocida en un sartén con salsa alfredo
4. Dejar caer los camarones
5. Mezclar
6. Servir



CATEGORÍA KIDS



NUTRIPANKES KIDS

Presentación: 300g



Información Nutricional

Porciones: 7
Tamaño por porciones: 40 g (2 panqueques)

x Porciones	%DV*
Valor Energético 425 KJ (100 kcal)	5%
Grasa Total 1 g	2%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasas Trans 0 g	+
Colesterol 0 mg	0%
Total Carbohidratos 18 g	6%
**Azúcares 0 g	0%
Fibra 1 g	5%
Proteína 4 g	10%
Calcio 100 mg	10%
Hierro 5.50 mg	50%
Zinc 0.75 mg	25%
***Sodio 30 mg	0%
Omega 3 120 mg	+
Colina 48 mg	9%
Probióticos Bacillus 5,000,000	+
Coagulans GBI-30,6086	

*Porcentajes del valor diario, basados en una dieta de 2000 calorías por día.

Según la FAO/OMS

+Valor diario no establecido

***Producto bajo en sodio

Harina de panqueques multigrano a base de avena, arroz y quinoa. No contiene azúcar añadida, es gluten free, fuente rica en calcio, proteína y fibra. Fortificada con DHA, colina y probióticos.

Indicaciones: Ideal para una alimentación nutritiva que complemente el adecuado desarrollo de los niños a partir de los 6 meses de edad.

Cada empaque rinde 10 porciones

Preparación: Precalentar un sartén antiadherente con margarina baja en calorías, en un bowl agregar 1/2 taza de nutripankes con 3/4 taza de agua, mezclar bien los ingredientes hasta lograr una consistencia semi-viscosa, dejar caer el panqueque y cocinar por 3 a 4 minutos a fuego medio.

Ingredientes: Harina de avena, arroz, harina quinoa, omega 3, bitartrato de colina, zinc y hierro bisglicinados, sabor natural a vainilla y Bacillus coagulans GBI-30,6086 (Ganeden BC30).

HOLY FUSILLI

Cada empaque rinde para
3 porciones



Información Nutricional

Porciones: 3
Tamaño por porciones: 80 g

x Porciones	%VD*
Valor Energético 1,990 kJ (280kcal)	14%
Grasa Total	0 g 0%
Grasa Saturada	0 g 0%
Grasa Trans	0 g 0%
Colesterol	0 g 0%
**Sodio	10 mg 0%
Carbohidratos totales	64g 21%
Fibra dietaria	4 g 18%
Azúcares	Menos de 1 g 0%
Proteína	7 g 14%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 1%	Hierro 2%

(*)Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías por día Según la FAO/OMS.

**Producto muy bajo en sodio.

No es una fuente significativa de grasa saturada

Pasta a base de quinoa real negra orgánica, chía, arroz, maíz y agua.
Libre de aditivos, sin sodio ni azúcar añadida. Alto en fibra y proteína.

Indicaciones: Ideal para una alimentación nutritiva que complementa el adecuado desarrollo de los niños a partir de los 6 meses de edad.

Preparación: Hervir agua y sal, agregar la pasta cuando el agua esté hirviendo, esperar de 10 a 11 minutos y retirar.

Presentación: Fusilli de 250g.

Ingredientes: Harina precocida de maíz amarillo, arroz, quinoa, chía y agua.

Holy
Pastas

Mi primera
pasta

HOLY MACARONI

Cada empaque rinde para
3 porciones



Información Nutricional

Porciones: 3

Tamaño por porciones: 80 g

x Porciones	%VD*
Valor Energético 1,190 kJ (280kcal)	14%
Grasa Total	0 g 0%
Grasa Saturada	0 g 0%
Grasa Trans	0 g 0%
Colesterol	0 g 0%
**Sodio	10 mg 0%
Carbohidratos totales	47g 16%
Fibra dietaria	2 g 10%
Azúcares	0 g 0%
Proteína	23 g 46%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 20%

(*)Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías por día Según la FAO/OMS.

**Producto muy bajo en sodio.

No es una fuente significativa de grasa saturada

Pasta a base de lenteja roja y agua. Libre de aditivos, sin sodio ni azúcar añadida. Alto en fibra y proteína.

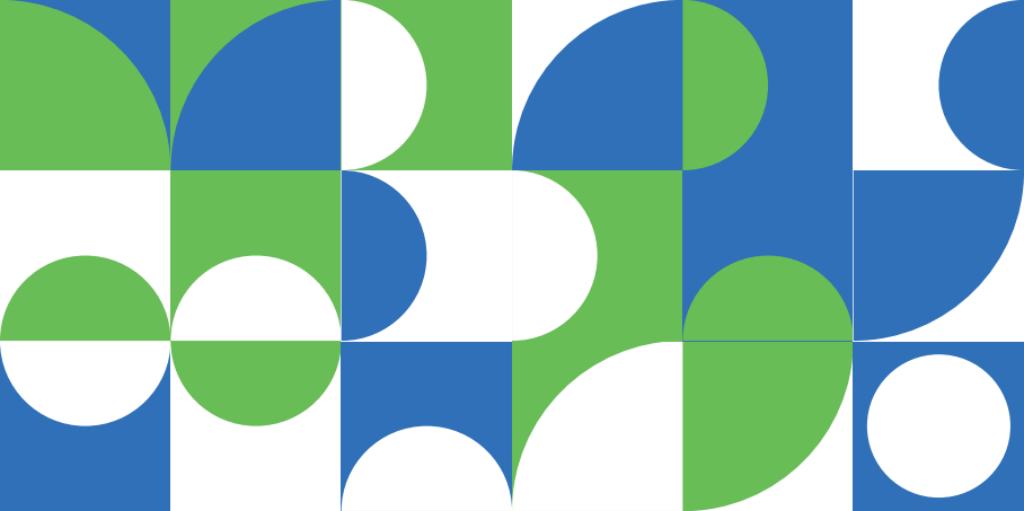
Indicaciones: Ideal para una alimentación nutritiva que complementa el adecuado desarrollo de los niños a partir de los 6 meses de edad.

Preparación: Hervir agua y sal, agregar la pasta cuando el agua esté hirviendo, esperar 3 minutos y retirar.

Presentación: Macarroni de 250g.

Ingredientes: Harina precocida de lentejas y agua.

Holy
Pastas | **Mi primera**
pasta



www.alimentoshyh.com