

BIO POR VOCACIÓN

01

*Tema del mes*  
**Pasta italiana,  
una celebración de vida**

03

*Cosmética*  
**Piel sana, días brillantes:  
Tips para la primavera**

07

*Receta*  
**Lasaña de pesto  
con guisantes**



ESENCIALES PARA TU  
DESPENSA BIO AL  
**mejor precio**

Pasta bio Sì Essenziali: 1,39 €  
Grissini bio Sì Essenziali: 2,49 €  
Biscotes bio Sì Essenziali: 2,99 €  
Galletas bio Sì Essenziali: 2,49 €

# Pasta italiana, una celebración de vida

*La gastronomía italiana es un verdadero festín para los sentidos y uno de los platos más emblemáticos que encarna la esencia de la cocina italiana es la pasta. En Italia, la pasta va más allá de ser simplemente un alimento; es una tradición arraigada en la cultura y un arte culinario que se disfruta con pasión y devoción.*



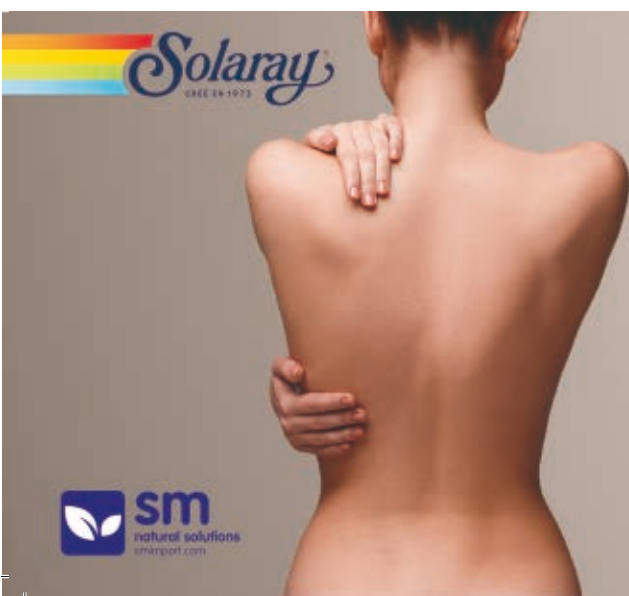
Cuando se trata de pasta, los italianos no sólo la comen, la celebran. Cada región de Italia tiene sus variedades, desde los clásicos espaguetis y penne hasta los intrincados ravioli y fusilli. Cada forma y textura se combina con una variedad infinita de salsas, desde la sencillez del pomodoro hasta la frescura del pesto.

Lo que distingue la forma en que los italianos disfrutan de la pasta es la atención al detalle y la calidad de los ingredientes. La pasta fresca es una delicia que se encuentra en muchas mesas italianas, hecha con harina de trigo duro y huevos frescos, y amasada con cuidado para conseguir una textura perfecta. Se cocina al dente, firme pero tierna, y se combina con salsas que realzan su sabor sin eclipsarlo.

Pero más allá de la combinación de ingredientes, la experiencia de comer pasta en Italia es una celebración de la vida y la convivencia. Las mesas se llenan de risas, conversaciones animadas y la compañía de amigos y familiares.

Cuando disfrutas de pasta italiana en casa, no sólo te sumerges en un banquete de sabores, sino que también te unes a una tradición centenaria que celebra la vida misma.

¿Y qué mejor forma de vivir esta experiencia que con pastas ecológicas? Ésta es una elección que no sólo satisface al paladar, sino que también contribuye a tu salud y al bienestar de nuestro planeta.



## Cuídate por dentro, se nota por fuera!



30 cápsulas.  
Con beta caroteno natural de *Dunaliella salina* en una base de complejo de carotenoides.  
Corresponde a 100000UI de Vitamina A.



60 VegCaps.  
Sin gluten.  
Apto para veganos.  
Fórmula completa a base de vitaminas y minerales.  
Con aminoácido y hierbas de apoyo a la piel, cabello y uñas.



60 cápsulas.  
Con colágeno tipo I, II y III, queratina, antioxidantes y minerales.



**MEJOR PRECIO**

Fusilli Espelta Blanca /  
Penne Espelta Blanca  
500g BIO Alce Nero

**3,49€**



**MEJOR PRECIO**

Espagueti Espelta  
Blanca 500g BIO  
Alce Nero

**3,49€**



**MEJOR PRECIO**

Fusilli Espelta Integral /  
Penne Espelta Integral  
500g BIO Alce Nero

**2,99€**



**MEJOR PRECIO**

Espagueti Espelta  
Integral 500g  
BIO Alce Nero

**2,99€**



**10% DTO**

Pesto Vegetal 130g  
BIO La Finestra

**4,49€** ~~4,99€~~



**10% DTO**

Passata Tomate  
680g BIO La Finestra

**2,57€** ~~2,85€~~



**10% DTO**

Pizza 4 Quesos  
380g / Pizza Verduras  
456g BIO Onyar

**5,85€** ~~6,50€~~



**10% DTO**

Pizza Jamón  
Dulce Olivas 360g  
BIO Onyar

**5,85€** ~~6,50€~~

Producto cárnico.  
No disponible en  
NaturaSi Tot Bio y  
NaturaSi Ceres  
Natural.



**20% DTO**

Ravioli Shiitake  
Calabacín 250g BIO Onyar

**3,16€** ~~3,95€~~



**20% DTO**

Ravioli Espinacas Manzana  
Pasas 250g BIO Onyar

**3,16€** ~~3,95€~~



Parmesano Cuña  
150g BIO Zanelli

**6,19€**



Parmesano Rallado  
50g BIO Zanelli

**2,09€**



**10% DTO**

Vinagre Balsámico Módena  
250ml BIO La Finestra

**3,38€** ~~3,75€~~



**10% DTO**

Piadina con Espelta 200g  
BIO La Finestra

**2,69€** ~~2,99€~~



**10% DTO**

Base Pizza Integral (2 bases)  
300g BIO La Finestra

**3,29€** ~~3,65€~~



**10% DTO**

Palitos Espelta  
200g BIO La Finestra

**4,05€** ~~4,50€~~



**10% DTO**

Lasaña Verduras Vegana  
S/Gluten 250g BIO La Finestra

**3,96€** ~~4,40€~~



**10% DTO**

Lasaña Espinacas Vegana  
S/Gluten 250g BIO La Finestra

**3,96€** ~~4,40€~~



**10% DTO**

Fermè Vegetal Pimienta  
Negra/Hierbas Flores 90g  
BIO Fermentino

**5,75€** ~~6,39€~~



**10% DTO**

Galletas Digestive Chips  
Choco 250g  
BIO Fior Di Loto

**2,69€** ~~2,99€~~

# Piel sana, días brillantes: Tips para la primavera

*A medida que nos adentramos en la primavera, es hora de salir al aire libre y disfrutar del sol y la brisa. En NaturaSi, entendemos la importancia de cuidar tu piel en este tiempo de transición. Es el momento perfecto para prepararla y ponerla a punto antes de la llegada del verano.*

*\* Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Grupos de riesgo: consultar con su profesional.*



**10% DTO**

Spray Solar  
Cara & Cuerpo  
SPF50 100ml  
BIO Biarritz

**24,26€**  
~~26,95€~~

**10% DTO**

Spray Solar  
Cara & Cuerpo  
SPF30 100ml  
BIO Biarritz

**20,66€**  
~~22,95€~~

**10% DTO**

Crema Solar  
Facial SPF50  
50ml BIO  
Biarritz

**19,35€**  
~~21,50€~~

**10% DTO**

Crema Solar  
Facial Beige/  
Dorado SPF30  
50ml  
BIO Biarritz

**19,76€**  
~~21,95€~~

**10% DTO**

Spray Solar  
Niños SPF50  
150ml BIO  
Acorelle

**32,36€**  
~~35,95€~~

**10% DTO**

Recarga Spray  
Solar  
Niños SPF50  
150ml  
BIO Acorelle

**24,26€**  
~~26,95€~~

**10% DTO**

Aloe Vera  
en Gel  
250ml  
BIO  
Naturabio

**8,06€**  
~~8,95€~~

**10% DTO**

Loción Corporal  
Hidratante  
500ml  
BIO  
Naturabio

**8,06€**  
~~8,95€~~

## Protector solar: ¿cómo aplicarlo?



**Limpia la piel:**  
Lava y seca la piel antes de aplicar la crema solar.



**Cantidad adecuada:**  
Una cantidad del tamaño de una moneda de 50 céntimos es suficiente para el rostro, y una mayor cantidad para el cuerpo.



**Aplicación:**  
Distribuye la crema solar uniformemente en todas las áreas expuestas.



**Reaplica regularmente:**  
Vuelve a aplicar la crema solar cada dos horas.



**Almacenamiento adecuado:**  
Guarda la crema solar en un lugar fresco y seco, lejos de la luz solar directa.



## Cremas solares ecológicas: Escudo natural contra los rayos del sol

Aunque todavía no estemos pensando en la playa o la piscina, es esencial proteger la piel durante las actividades al aire libre. Las cremas solares ecológicas ofrecen una protección efectiva contra los rayos nocivos UV, incluso en los días más suaves de primavera. Desde un paseo por el parque hasta una tarde de picnic, mantén tu piel protegida y saludable con productos solares hechos a base de filtros minerales respetuosos con tu piel y el medio ambiente.

## Hidratación y reparación con aloe vera

Con el aumento de la exposición al sol, es importante mantener la piel hidratada y nutrida. El aloe vera, con sus propiedades hidratantes y regeneradoras, es el aliado perfecto para preparar la piel para los días más luminosos. Aplica las cremas y geles de aloe vera para mantener tu piel fresca, suave y lista para enfrentar el sol con confianza.

## Complementos alimenticios para una piel resplandeciente

Además de proteger tu piel desde el exterior, no olvides nutrirla desde dentro. Los complementos alimenticios\* ricos en antioxidantes, como el caroteno, fortalecen las defensas naturales de tu piel contra los daños causados por el sol. Incorpora estos nutrientes esenciales en tu rutina diaria para mantener tu piel radiante y saludable durante toda la temporada.

NOVEDAD

10% DTO



Coenzima Q10  
30ml  
La Saponaria

7,11€  
~~7,90€~~

NOVEDAD

10% DTO



Ácido hialurónico / Colágeno Vegetal  
30ml  
La Saponaria

8,01€  
~~8,90€~~

NOVEDAD

10% DTO



Fitoretinol  
30ml  
La Saponaria

8,01€  
~~8,90€~~

15% DTO



Piel Cabello y Uñas  
60 cáps.  
Solaray

17,54€  
~~20,63€~~

15% DTO



Food Carotene  
500mcg  
30 cáps.  
Solaray

11,47€  
~~13,49€~~

15% DTO



Collagen Keratin  
60 cáps.  
Solaray

44,52€  
~~52,38€~~

10% DTO



Vigorsol Actif Plus  
30 cáps.  
Santiveri

13,46€  
~~14,95€~~

10% DTO



Capilar Plus  
45 cáps.  
Nadiu

9,86€  
~~10,95€~~



## Bio Organica Italia™

*Bio Orgánica Italia es una empresa familiar de tercera generación, agricultores desde 1960 y, en la actualidad, una compañía referente italiana en el procesamiento de aceitunas y verduras orgánicas y biodinámicas de la región italiana de la Puglia.*

Con certificación ecológica, los productos de **Bio Orgánica Italia** se cultivan al aire libre en las más de 220 hectáreas de tierra certificada propiedad de esta empresa familiar.

Sus verduras y aceitunas se preparan y envasan tan sólo unas horas después de la recolecta, pudiendo disfrutar del sabor más auténtico con todas sus propiedades nutricionales. En Bio Orgánica Italia cultivan y envasan sus productos sin ningún intermediario. ¡Del campo al plato!

Entre sus productos más exitosos se encuentran sus salsas de tomate o de pesto, también en versión vegana, ideales para condimentar cualquier plato de pasta e incluso ensaladas. Tampoco podemos olvidar sus patés, como el tomate seco, elaborado con aceite de oliva virgen extra y perfecto para untar sobre pan tostado, como la auténtica bruschetta italiana, y muchas recetas más.

¡En conjunto, Bio Orgánica Italia es un indispensable para la despensa!

	<p><b>15% DTO</b></p> <p>Salsa Tomate Boloñesa Vegetal 350ml BIO Bio Organica Italia</p> <p><b>2,87€</b> <del>3,38€</del></p>		<p><b>15% DTO</b></p> <p>Salsa Tomate Arrabiata 350ml BIO Bio Organica Italia</p> <p><b>2,96€</b> <del>3,48€</del></p>		<p><b>15% DTO</b></p> <p>Salsa Tomate Clásica 350ml BIO Bio Organica Italia</p> <p><b>2,80€</b> <del>3,29€</del></p>		<p><b>15% DTO</b></p> <p>Tomates Secos Aceite 190g BIO Bio Organica Italia</p> <p><b>4,23€</b> <del>4,98€</del></p>
	<p><b>15% DTO</b></p> <p>Paté Alcachofas 100g BIO Bio Organica Italia</p> <p><b>2,53€</b> <del>2,98€</del></p>		<p><b>15% DTO</b></p> <p>Paté Tomate Seco 100g BIO Bio Organica Italia</p> <p><b>2,34€</b> <del>2,75€</del></p>		<p><b>15% DTO</b></p> <p>Pesto Basilico Pecorino 130g BIO Bio Organica Italia</p> <p><b>3,05€</b> <del>3,59€</del></p>		<p><b>15% DTO</b></p> <p>Pesto Basilico/Rosso Vegano 140g BIO Bio Organica Italia</p> <p><b>2,97€</b> <del>3,49€</del></p>

**¡Del campo a tu mesa!**





**15%**  
DTO

Bebida Avena  
1L BIO Isola  
**1,69€** ~~-1,99€~~



**18%**  
DTO

Bebida Arroz Integral  
1L BIO Isola  
**1,99€** ~~-2,42€~~



**15%**  
DTO

Bebida Arroz Avellana  
1L BIO Isola  
**3,26€** ~~-3,83€~~



**17%**  
DTO

Bebida Arroz Coco  
1L BIO Isola  
**1,89€** ~~-2,29€~~



**15%**  
DTO

Bebida Coco S/Azúcar  
S/Gluten 1L BIO Isola  
**2,46€** ~~-2,89€~~



**20%**  
DTO

Crunchy Chocolate  
750g BIO  
Barnhouse  
**5,40€** ~~-6,75€~~



**20%**  
DTO

Pan Molde Espelta  
Integral Semillas  
400g BIO Biocop  
**3,50€** ~~-4,38€~~



**10%**  
DTO

Cookie Avena Canela Pasas /  
Cacahuete Chips Choco  
50g BIO Barcelona  
**1,79€** ~~-1,99€~~

NOVEDAD



**10%**  
DTO

Tostadas Pan Integral Lino  
250g BIO Santiveri  
**3,38€** ~~-3,75€~~



**10%**  
DTO

Kombucha Berryvida  
250ml BIO Komvida  
**2,43€** ~~-2,70€~~



**10%**  
DTO

Kombucha Manzana  
250ml BIO Komvida  
**2,43€** ~~-2,70€~~



**10%**  
DTO

Yogur Soja Fresa / Arándanos  
150g BIO Sojade  
**1,58€** ~~-1,75€~~



**10%**  
DTO

Kimchi Fresco Col  
Pimiento Puerro 350g BIO Rel  
**7,43€** ~~-8,25€~~



**10%**  
DTO

Chucrut Fresco Col  
Lombarda / Col Puerro  
Kombu 350g BIO Rel  
**6,53€** ~~-7,25€~~



**20%**  
DTO

Burger Alcachofa /  
Escalivada Queso Azul  
160g BIO Vegetalia  
**3,00€** ~~-3,75€~~



**10%**  
DTO

Yogur Limón /  
Fresa 2x125g  
BIO Rel  
**1,31€** ~~-1,45€~~



**10%**  
DTO

Yogur Coco  
2 x125g BIO Rel  
**1,35€** ~~-1,50€~~



**20%**  
DTO

Cremoso Berenjena  
220g BIO Vegetalia  
**2,87€** ~~-3,59€~~



**20%**  
DTO

Hummus Garbanzo  
220g BIO Vegetalia  
**3,08€** ~~-3,85€~~



**20%**  
DTO

Paté Shiitake / Algas  
110g BIO Vegetalia  
**2,82€** ~~-3,53€~~

# Lasaña de pesto con guisantes

Para 4 personas



## Ingredientes

- Espinacas frescas 600 g
- Pasta de lasaña 500 g
- Queso feta 200 g
- Pesto de albahaca 80 g
- Guisantes frescos 1 kg
- 1/2 limón (ralladura)
- Aceite de oliva virgen extra Al gusto
- Sal Al gusto

## Para la bechamel:

- Harina de trigo 90 g
- Aceite de oliva virgen extra 80 g
- Bebida vegetal sin azúcar 1 L
- Sal y pimienta Al gusto
- Nuez moscada Al gusto

## Preparación

1. Escaldar la pasta de lasaña, escurrirla y dejarla secar bien. Pelar los guisantes, limpiar las espinacas y sofreírlas en una sartén con un chorro de aceite y unas cucharadas de agua. Cocer unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando hasta su suavización.
2. Para la bechamel, calentar la harina con aceite en una cazuela y llevarlo a fuego lento, removiendo con una batidora de varillas durante unos minutos. Añadir la bebida vegetal y llevarlo a ebullición, removiendo constantemente. Continuar la cocción a fuego fuerte durante unos minutos, hasta que la mezcla se haya espesado. Rectificar de sal y pimienta, añadir una pizca de nuez moscada y dejar enfriar.
3. En una bandeja de horno poner una capa de pasta, un poco de bechamel, las verduras, un poco de queso feta desmenuzado y unas cucharadas de pesto, procediendo así hasta agotar todos los ingredientes. Terminar con un chorrito de aceite y dejar cocer en el horno estático precalentado a 180 °C durante 30 minutos aproximadamente, hasta que la superficie esté bien dorada. Dejar enfriar, y servir. Decorar con ralladura de limón.



**10%**  
DTO

Pasta Lasaña Trigo  
250g BIO Alce Nero  
**2,34€** -2,60€-



**10%**  
DTO

Pesto Vegetal  
130g BIO La Finestra  
**4,49€** -4,99€-



Harina Trigo  
1kg BIO Rel  
**2,59€**



# naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: