

Diciembre 2024

n.11

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 2 de Diciembre al 31 de Diciembre*

*Precios válidos durante el período
de vigencia de la promoción
excepto errores tipográficos.

01

Tema del mes

¿Cómo preparar unas
fiestas sostenibles y
de proximidad?

03

¿Qué sabes sobre
el comercio justo?

04

Platos festivos
con soluciones
NaturaSi

07

Receta

Canelones de
espinacas
y piñones

¿Cómo preparar unas fiestas sostenibles y de proximidad?

Las fiestas y los momentos especiales, aunque no lo parezca, son una época perfecta para reflexionar sobre nuestras decisiones de compra y su impacto en nuestro territorio y en el planeta.



Productos de productores locales

Comprar de manera responsable permite organizarnos y disfrutar de unas fiestas conscientes, enfocándonos en nuestro bienestar, el del entorno y el de la comunidad. Apoyar a productores bio locales es la clave, puesto que fomenta la economía de la zona, apoya a pequeños agricultores y reduce el impacto medioambiental del transporte. Además, los productos locales suelen ser más frescos y de mayor calidad, puesto que recorren distancias más cortas hasta llegar a nuestras mesas.

Planificar con antelación

Además, evitar la compra en exceso no solo previene el derroche de comida, sino que también nos ayuda a ser más conscientes de lo que realmente necesitamos. Preparar una lista de platos e ingredientes para organizar las comidas de las fiestas puede ser una idea crucial a la hora de no abusar de comidas excesivas con muchos platos y dulces. Al planificar mejor las cantidades reducimos los residuos, ahorramos dinero y contribuimos a una celebración más sostenible.

Opciones vegetarianas en la mesa

Optar por incluir opciones vegetarianas en nuestras cenas festivas es otra manera de ser responsable, puesto que este tipo de alimentación requiere menos recursos y genera menos emisiones. Es posible crear menús deliciosos y festivos que incluyan a todos los invitados, sin necesidad de recurrir a productos de origen animal. Platos como canelones de verduras, ensaladas festivas con nueces y granada o guisos con legumbres son opciones deliciosas que promueven una alimentación más saludable.

Pequeños gestos como estos pueden hacer que nuestras celebraciones sean más sostenibles y que nuestras tradiciones continúen alineadas evitando el derroche innecesario. En momentos especiales, elige conscientemente, por ti y por el mundo que te rodea.



ALTER NATIVA
BIO FAIRTRADE



Café enriquecido con hongos adaptógenos



Disfruta tu café y cuida tu sistema inmunológico, ¡así de fácil!

- ✓ Shiitake
- ✓ Melena de León
- ✓ Reishi

Café de especialidad 100% Arabica, ecológico y de Comercio Justo.

01 Panettone de espelta y chocolate vegano BIO Pasticceria Venecia **23,99€**

02 Infusión Choco Chai 30gr BIO Artemis **2,95€**

03 Cookies avena & Choco 50gr BIO Barcelona **1,99€**

04 Barquillos ecológicos sin gluten 80gr BIO Sant Tirs **5,30€**

05 Barquillos ecológicos de chocolate 90gr BIO Sant Tirs **5,00€**

06 Delicias de chocolate 80gr BIO Chocolates Solé **7,05€**

07 Turrón de jijona ecológico 200 gr. BIO El Abuelo **7,25€**

08 Turrón de alicante ecológico 200 gr. BIO El Abuelo **7,25€**

09 Turrón de chocolate y avellanas 500gr BIO Chocolates Solé **7,75€**

10 Galletas tentación naranja 130gr. BIO Le Moulin du Pivert **5,75€**

11 Galletas tentación Jengibre limón 130gr. BIO Le Moulin du Pivert **5,75€**



¿Qué sabes sobre el comercio justo?

La certificación de comercio justo asegura que los productos, como el té, el café o el chocolate, han sido producidos de manera ética. Esto implica que los agricultores y trabajadores reciben salarios justos, tienen mejores condiciones laborales y no se utilizan prácticas de explotación. Además, promueve la sostenibilidad ambiental y fomenta el desarrollo de las comunidades productoras.



Té classic earl grey /
Té classic english breakfast
20 bosses BIO Cupper
2,97€ ~~3,49€~~



Infusión cintura de avispa /
Apple strudel
20 bosses BIO Cupper
2,97€ ~~3,49€~~



Te verde clasico /
Infusión snore&peace
20 bosses BIO Cupper
2,97€ ~~3,49€~~



Infusión winter liquorice /
Winter warm hug
20 bosses BIO Cupper
2,97€ ~~3,49€~~



Chocolate blanca con
vainilla vegana
80gr BIO Ichoc
3,15€ ~~3,50€~~



Chocolate vegana con
galletas y cacau
80gr BIO Ichoc
3,15€ ~~3,50€~~



Chocolate negro
86% 100gr
BIO Chocolates Solé
3,06€ ~~3,40€~~



Café molido intensa
250gr BIO
Rel&Alternativa3
4,01€ ~~4,72€~~



Café molido
Nicaragua 250gr
BIO Rel&Alternativa3
4,92€ ~~5,79€~~



Cacao puro 150gr
BIO Alternativa3
3,14€ ~~3,69€~~



Azúcar panela Ecuador
1 kg BIO Alternativa3
4,41€ ~~5,19€~~



Crema de chocolate
negra 600gr
BIO La Vida Vegan
7,99€ ~~9,99€~~



Platos festivos con soluciones NaturaSi

Tener a mano ingredientes versátiles y de calidad marca la diferencia entre los platos festivos. Los caldos naturales son una base perfecta para sopas y guisos, aportando sabor sin esfuerzo.

En aperitivos, el **paté de aceitunas** y el **paté de setas con trufa** son irresistibles, puedes untarlos en tostadas y añadir un poco de cebolla caramelizada encima, además el queso manchego es un clásico en todas las tablas de queso que siempre gusta mucho.

Puedes aportar un toque dulzón a los rellenos de tus canelones, guarniciones o platos principales con **castañas**

que además aportan una textura cremosa, **ciruelas** que aportan dulzor y profundidad o **tomate seco** para dar un toque ácido y dulce a la vez.

Si quieres contribuir a una mesa sin carne puedes optar por alternativas vegetales como el **seitán** y la **proteína de guisante**, que pueden ser dos ingredientes clave para tu plato principal. Puedes añadir la proteína de guisante a tus canelones o preparar el seitán con un sofrito estilo estofado o incluso rellenarlo con verdura y otros ingredientes.

Estos productos son perfectos para recetas festivas llenas de sabor y creatividad.



Caldo 1l BIO Rel*
3,88€ ~~4,31€~~



Caldo de pollo 1l BIO Rel*
3,99€



Caldo de verduras 1l BIO Rel
3,99€



Castañas blandas 100gr
BIO Noberasco
3,50€ ~~4,38€~~



Ciruela sin hueso país
500gr BIO Can Galderic
7,47€ ~~8,30€~~



Tomate seco en aceite 190gr
BIO Organica Italia
4,23€ ~~4,98€~~



Paté de aceitunas negras
140gr BIO Bionsan
3,02€ ~~3,35€~~



Pasta tiburón 500gr
BIO Alce Nero
2,03€ ~~2,26€~~



Paté de setas con tofona
100gr BIO Rel
2,93€ ~~3,25€~~



Chucrut de col lombarda
350gr BIO Rel
6,53€ ~~7,25€~~



Seitán fresco 250gr
BIO Vegetalia
3,95€



Proteina guisante texturizada
250gr BIO Vegetalia
3,39€ ~~3,99€~~



Queso de oveja
manchego curado 250gr
BIO CME Organics
8,81€ ~~9,79€~~

* Art. no disponible en las tiendas vegetarianas Ceres y Tot Bio



NATURABIO cosmetics ¡cumple 5 años! Un proyecto familiar que nace en Terrassa (Barcelona), pionera en cosmética natural y Bio certificada

Nuestro equipo, liderado por Rosa Flo, **con más de 30 años de experiencia en el sector Bio** y formado por personas que comparten **los valores y la pasión por la cosmética natural**, ha sido clave en el desarrollo de NaturaBIO Cosmetics. Nuestra marca nació en 2019 con el propósito de cubrir una necesidad fundamental: ofrecer una **marca de proximidad** con productos **auténticamente Bio** y democráticos. Cosméticos que no solo sean **eficaces y sostenibles**, sino también respetuosos con la naturaleza y la salud de la piel.

En NaturaBIO Cosmetics, cada detalle está pensado

para ofrecer una **experiencia genuina y saludable para toda la familia**, desde la **cuidadosa selección de ingredientes de cultivo ecológico** hasta el diseño de envases sostenibles.

Además, todos nuestros productos cuentan con la máxima certificación Ecocert COSMOS ORGANIC, lo que garantiza pureza, respeto por la piel y compromiso con la naturaleza. Nuestro objetivo es crear una **experiencia de compra y uso única y gratificante**, donde cada producto NaturaBIO Cosmetics inspire confianza y aporte beneficios reales, reflejando nuestro **firme compromiso con el planeta, la salud y el bienestar de las personas**.

REGALO:
Estuche Rojo



Estuche rojo higiene bucal niños NaturaBIO
12,95€

REGALO:
Furoshiki y gel de ducha equilibrante 250ml



Caja regalo cuidado corporal nutritivo flor de tiaré NaturaBIO
15,95€

REGALO:
Furoshiki y bolsa glam



Caja regalo cuidado facial reafirmante pro-edad NaturaBIO
56,90€

Necesar cuidado facial stop fatiga NaturaBIO
35,90€



REGALO:
Antifaz

REGALO:
Esponja de baño



Caja regalo cuidado corporal antioxidante NaturaBIO
24,20€



Maquillaje certificado Bio, mucho más que natural
Inspirado en los colores de nuestros paisajes



10% dto.

NOVEDAD



10%
DTO

Kombucha 750ml
BIO Voelkel

4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTO

Kombucha de limón y gengibre
750ml BIO Voelkel

4,28€ ~~4,75€~~



25%
DTO

Bebida vegetal avena/alga
1l BIO Natumi

1,69€ ~~2,25€~~



10%
DTO

Tagliatelle de espinacas
500gr BIO Iris

3,04€ ~~3,38€~~



20%
DTO

Ravioli bolet shitake-calabacín /
tomate, albahaca y aceitunas
250gr BIO Onyar**

3,23€ ~~4,04€~~



10%
DTO

Vinagre 500ml BIO Badia

3,38€ ~~3,75€~~



10%
DTO

Dados de caldo vegetal
33gr BIO Biogra

1,62€ ~~1,80€~~



15%
DTO

Galleta copos de avena integral
250gr BIO Biocop

2,88€ ~~3,39€~~



10%
DTO

Crunchy sun choco 375gr
BIO Barnhouse

4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTO

Muesli frutos rojos sin gluten
375gr BIO Granero

3,77€ ~~4,19€~~



10%
DTO

Tortitas de arroz-sarraceno
2x3 BIO Santiveri

2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTO

Pure de manzana-platano
200gr BIO La Finestra

2,24€ ~~2,49€~~



10%
DTO

Papel de cocina,
2 rollos BIO Ismaj

3,33€ ~~3,70€~~



10%
DTO

Spray limpiacristales
750ml BIO Biobel

8,96€ ~~9,95€~~



10%
DTO

Burguer garbanzos-
tomate seco 180gr BIO Germinal

4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTO

Burguer remolacha-lentejas rojas
180gr BIO Germinal

3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Burguer espinacas-quinoa
180gr BIO Germinal

4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTO

Burguer espinacas-quinoa
140gr BIO Germinal

3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Hummus clasico
130gr BIO Germinal

3,02€ ~~3,35€~~



** Precio individual por articulo

Canelones de espinacas y piñones



Ingredientes

Pera 4 personas



Relleno:

- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo picado
- 50 g de pasas
- 30 g de piñones
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Para la bechamel:

- 500 ml de leche
- 40 g de mantequilla
- 40 g de harina
- Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación

1. **Para preparar el relleno**, calentar un chorrito de aceite y sofreír el ajo y la cebolla hasta que queden dorados.
2. Escaldar las hojas de espinacas en agua hirviendo y añadir a la sartén con el resto de los ingredientes.
3. Agregar los piñones y las pasas. Mezclar bien y salpimentar. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
4. Cocer las placas de canelón según las indicaciones del paquete y extenderlas sobre un paño limpio.
5. **Para preparar la bechamel:** fundir la mantequilla en una sartén e incorporar la harina.
6. A continuación, añadir la leche despacio y remover constantemente. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada al gusto y mezclar a fuego lento durante 15-20 minutos.
7. **Para el montaje**, rellenar cada placa con un poco de relleno de espinacas y una cucharada de bechamel para que quede homogéneo. Enrollar.
8. Colocar los canelones en una bandeja para horno con una fina capa de bechamel debajo y añadir el resto bechamel por encima.
9. Puedes añadir un poco de queso para gratinar y hornear a 180 grados durante 20-25 minutos hasta que queden dorados.



Harina espelta
1kg BIO Rel
4,69€ ~~5,21€~~



Pasa sultana 150gr
BIO Can Galderic
1,49€ ~~1,65€~~



Mantequilla leche pasteurizada
170gr BIO Casa Grande Xanceda
3,56€ ~~3,95€~~



Espinacas

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: