

Febrero 2026

n.24

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 2 de febrero al 1 de marzo*

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

01

Tema del mes
Las legumbres:
pequeñas semillas,
grandes aliadas
del planeta

03

Higiene y cosmética
BIO sin perfume

04

Estrés bajo control:
Recupera tu
equilibrio natural

05

Marca del mes:
Casa Amella

07

Receta
Coliflor asada al estilo hindú
con salsa de yogur y perejil

Las legumbres: pequeñas semillas, grandes aliadas del planeta



Las legumbres, a menudo consideradas un alimento humilde, esconden un poder transformador tanto para nuestra salud como para el planeta. Lentejas, garbanzos, judías o habas: detrás de estos modestos granos se encuentra una herramienta valiosa para construir un sistema alimentario más sostenible, justo y arraigado al territorio.

A nivel ambiental, las legumbres son un verdadero tesoro. Se trata de cultivos con una huella ecológica muy baja. Necesitan poca agua, no requieren fertilizantes químicos intensivos y tienen una capacidad única: fijan nitrógeno en el suelo, mejorando su fertilidad de forma natural. Esto las hace ideales para la rotación de cultivos y contribuyen a regenerar tierras agrícolas, evitando el agotamiento del suelo y reduciendo la dependencia de productos sintéticos.

Pero los beneficios no terminan ahí. Apostar por legumbres cultivadas localmente significa reducir las emisiones asociadas al transporte, apoyar al sector agrícola de proximidad y proteger variedades que forman parte de nuestro patrimonio alimentario. En nuestro entorno, encontramos legumbres autóctonas de gran valor gastronómico y cultural, como la **judía del ganxet**, suave y cremosa, o los **fesols de Santa Pau**, pequeños pero intensos en sabor, que forman parte del patrimonio culinario de la Garrotxa. También podemos disfrutar de variedades muy apreciadas como el **garbanzo pedrosillano**, de tamaño pequeño pero con una textura mantecosa y sabor delicado; las **lentejas pardinas**, ideales para guisos por su grano fino y sabor profundo; o la **fabá asturiana**, grande y tierna, imprescindible en platos como la fabada.



Recuperar y consumir estas variedades no solo enriquece nuestra cocina, sino que también apoya a agricultores que trabajan para preservar la biodiversidad y el sabor auténtico de las legumbres de antes.

Incorporar legumbres a nuestra dieta es también un gesto hacia una alimentación más equilibrada y vegetal. Reducir el consumo de proteína animal y aumentar el de legumbres ayuda a disminuir la huella de carbono de lo que comemos, a la vez que favorece una mejor salud personal y colectiva.

Cuando compramos legumbres ecológicas y de variedades locales, no solo nos alimentamos de forma saludable: estamos defendiendo una agricultura viva, resiliente y conectada con el territorio. Estamos eligiendo un futuro en el que la comida no sea solo producto, sino también paisaje, cultura y justicia social.

En definitiva, las legumbres son mucho más que un ingrediente de la cocina tradicional. Son una apuesta inteligente por un modelo alimentario sostenible. Porque, a veces, las revoluciones empiezan por lo más sencillo: un plato de garbanzos cocidos a fuego lento, con origen local y conciencia global.



NATRULY

REAL FOOD FOR REAL PEOPLE

EN 2026, CONTINÚA LA REVOLUCIÓN

- ✓ SIN AZÚCAR AÑADIDO
- ✓ SIN EDULCORANTES
- ✓ SIN GLUTEN
- ✓ SIN ACEITE DE SEMILLAS
- ✓ SIN TONTERÍAS

WE ARE HUNGRY FOR CHANGE!

© NATRULY_ES



10%
DTO

Lentejas rojas
500g BIO Rel
2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTO

Lentejas pardinas
500g BIO Rel
4,10€ ~~4,55€~~



10%
DTO

Garbanzos cocidos
Pedrosillano 540g BIO Rel
3,20€ ~~3,55€~~



10%
DTO

Azukis cocidos
342g BIO Rel
2,43€ ~~2,70€~~



10%
DTO

Judías negras en lata 400g
BIO La Finestra Sul Cielo
1,67€ ~~1,85€~~



10%
DTO

Tortitas proteicas de lentejas
sin gluten 125g BIO El Granero
2,42 € ~~2,69€~~



10%
DTO

Harina de garbanzos
sin gluten 500g BIO Ecobasics
3,04€ ~~3,38€~~



10%
DTO

Chips de garbanzos
70g BIO Natursoy
2,48€ ~~2,75€~~



10%
DTO

Chips de lentejas
65g BIO Natursoy
2,43€ ~~2,70€~~



10%
DTO

Macarrones de lentejas rojas
250g sin gluten BIO Pasta Natura
2,65€ ~~2,95€~~



10%
DTO

Soja texturizada fina
250g BIO El Granero
4,41€ ~~4,90€~~



15%
DTO

Proteína de guisante texturizada
250g BIO Vegetalia
3,70€ ~~4,35€~~



10%
DTO

Hummus tradicional
240g BIO Obrador Sorribas
3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Burger de garbanzos y tomate seco
180g sin gluten BIO Germinal
4,05€ ~~4,50€~~



10%
DTO

Tofu fresco
250g BIO Vegetalia
3,11€ ~~3,45€~~



15%
DTO

Tofu ahumado
250g BIO Vegetalia
3,91€ ~~4,60€~~



10%
DTO

Tofu fresco
1 kg BIO Vegetalia
10,71€ ~~11,90€~~



15%
DTO

Tempeh de garbanzos
250g BIO Vegetalia
4,89€ ~~5,75€~~



15%
DTO

Tempeh 2x125g
BIO Vegetalia
4,04€ ~~4,75€~~



15%
DTO

Tempeh en barra
500g BIO Vegetalia
7,31€ ~~8,60€~~

Higiene y cosmética BIO sin perfume

Febrero es un mes exigente para la piel, donde el frío y la sequedad piden un cuidado especial basado en la pureza y el confort.

La cosmética sin perfume se convierte en la mejor aliada para recuperar el equilibrio cutáneo, evitando irritaciones innecesarias y reforzando la barrera natural con fórmulas que van a lo esencial. Ingredientes como el aloe vera calmante, la manteca de karité nutritiva o el ácido hialurónico no solo hidratan en profundidad, sino que actúan como un bálsamo reparador ideal para las pieles más sensibles, atópicas o simplemente reactivas al cambio de temperatura.

Esta filosofía de "menos es más" se materializa en la línea **Fragrance Free de Urtekram**, que ofrece champús, acondicionadores y lociones corporales certificadas que limpian y suavizan sin agredir, respetando el pH y siendo ideales para la higiene de toda la familia. Para un cuidado facial y corporal experto, **Lilà Cosméticos** propone fórmulas de proximidad creadas por farmacéuticos, donde la combinación de aceites botánicos y activos puros garantiza una hidratación intensa sin picores ni rojeces. Elegir estos productos este mes es regalar a tu piel un descanso necesario, transformando la rutina diaria en un momento de bienestar absoluto, libre de estímulos y centrado en la eficacia real.

INGREDIENTES BIO SIN PERFUME


20%
DTO

Champú sin fragancia
500ml BIO Urtekram

12,71€ ~~15,89€~~


20%
DTO

Acondicionador sin fragancia
180ml BIO Urtekram

7,40€ ~~9,25€~~


20%
DTO

Loción corporal sin fragancia
500ml BIO Urtekram

9,56€ ~~11,95€~~


20%
DTO

Gel de baño sin fragancia
500ml BIO Urtekram

12,36€ ~~15,45€~~


15%
DTO

Desodorante de aloe vera roll-on
sin perfume 50ml. BIO Lilà

7,82€ ~~9,20€~~


15%
DTO

Crema nutritiva corporal
sin perfume 400ml. BIO Lilà

19,55€ ~~23,00€~~


15%
DTO

Aceite reparador
50ml. BIO Lilà

13,94€ ~~16,40€~~


15%
DTO

Gel de baño cremoso
sin perfume 500ml. BIO Lilà

15,81€ ~~18,60€~~

Estrés bajo control: Recupera tu equilibrio natural

El estrés forma parte de nuestro día a día, pero cuando se mantiene de manera continuada puede tener un impacto importante sobre la salud.

Situaciones prolongadas de presión laboral, preocupaciones personales o falta de descanso nocturno activan constantemente nuestro organismo, haciendo que el cuerpo se mantenga en un **estado de alerta permanente**. Esta sobrecarga puede acabar afectando a diferentes funciones esenciales.

Uno de los sistemas más sensibles al estrés es el **sistema inmunitario**, ya que un exceso sostenido de hormonas del estrés puede disminuir la capacidad de defensa del organismo. También el intestino puede verse afectado: el conocido **eje intestino-cerebro** hace que el estrés influya en el confort digestivo, el ritmo intestinal e incluso en la sensación de bienestar general. A nivel mental, es habitual notar **dificultades de concentración**, falta de claridad mental o problemas de memoria, así como una sensación de cansancio constante. El **descanso nocturno** tampoco queda al margen, ya que el estrés puede dificultar conciliar el sueño o hacer que este no sea realmente reparador.

Por este motivo, además de cuidar los hábitos de vida, puede ser útil apoyar al organismo con una suplementación adecuada. El **magnesio L-treonato de KAL**®



destaca por su capacidad de llegar al sistema nervioso y contribuir al funcionamiento normal de la función psicológica y favorecer el descanso nocturno. Por otro lado, **Adrenal Success® de Solaray** combina nutrientes y extractos vegetales pensados para ayudar al organismo a adaptarse mejor al estrés diario, mientras que paralelamente contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario. Este apoyo nutricional puede ser un aliado valioso para **recuperar el equilibrio mental, físico e inmunitario en etapas de mayor exigencia**.

**Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. En caso de pertenecer a un grupo de riesgo, consulta con tu profesional de la salud.*



**10%
DTO**

Super Shilajit 500mg
60 vcáp. Solaray

32,14€ ~~35,71€~~



**10%
DTO**

Magensio L-Threonato
60 comp. Kal

50,72€ ~~56,35€~~



**10%
DTO**

Aceite de orégano
150 mg 60 perlas Solaray

17,86€ ~~19,84€~~



**10%
DTO**

Adrenal success
60 cáp Solaray

32,14€ ~~35,71€~~



**10%
DTO**

Glycine 1000mg
60 vcáp. Solaray

15,71€ ~~17,46€~~



**10%
DTO**

Vitamina B12 con ácido fólico
1000mcg 90 comp. Solaray

16,43€ ~~18,25€~~



**10%
DTO**

Ashwagandha 470mg
60 cáp. Solaray

23,57€ ~~26,19€~~



**10%
DTO**

Liposomat vitamina C
500mg 100 vcáp. Solaray

42,14€ ~~46,82€~~



SIN
GLUTEN

**CASA
AMELLA®**
Alimentació Verdadera

*Casa Amella:
alimentación verdadera
pensada para el día a día*

Casa Amella es una empresa familiar de alimentación ecológica especializada en cremas de verduras, elaboradas en su obrador de Artés con recetas familiares y procesos respetuosos como la cocción al vapor. Trabaja con ingredientes reales, 100 % vegetales, de temporada y procedentes de agricultores locales de confianza, apostando por una alimentación saludable, vegetal y mediterránea, respetuosa con el territorio.

Sus cremas destacan por el alto porcentaje de verdura, la ausencia de cebolla, ajo y aditivos, y por preservar el valor nutricional de los alimentos. Como novedad, la marca lanza una gama de cremas en formato *bowl take away*, pensada para el día a día, que combina verduras con superalimentos y especias funcionales. Todos los productos son sin gluten, con sello V-Label, y especialmente adecuados para personas con digestiones delicadas.



10%
DTO

Bowl de crema Thai,
zanahoria y coco
260ml BIO Casa Amella
3,15€ ~~3,50€~~



10%
DTO

Bowl de crema
de calabacín con menta
260ml BIO Casa Amella
3,15€ ~~3,50€~~



10%
DTO

Bowl de crema
vichyssoise vegana
260ml BIO Casa Amella
3,15€ ~~3,50€~~



10%
DTO

Bowl de crema
de calabaza
260ml BIO Casa Amella
3,15€ ~~3,50€~~



10%
DTO

Mayofaba vegana /
Salsa Alioli vegana
180g BIO Casa Amella*
3,56€ ~~3,95€~~



10%
DTO

Garbanzos Pedrosillano cocidos
330g BIO Casa Amella
2,91€ ~~3,23€~~



10%
DTO

Lentejas Pardinas cocidas
330g BIO Casa Amella
3,38€ ~~3,76€~~



10%
DTO

Judías del ganxet cocidas
330g BIO Casa Amella
4,84€ ~~5,38€~~

*Precio individual por artículo

**CASA
AMELLA®**
Alimentació Verdadera




20%
 DTO

 Ecobifidus de cabra 420g
 BIO Cantero de Letur

2,96€ ~~3,70€~~

10%
 DTO

 Postre natural de coco
 350g BIO Abbot Kinney's

3,23€ ~~3,59€~~

10%
 DTO

 Bonito del Norte MSC
 en vidrio 195g BIO Pesasur**

7,61€ ~~8,45€~~

10%
 DTO

 Crema de avellanas crunchy
 210g BIO Oleander

8,54€ ~~9,49€~~

10%
 DTO

 Cracker de avena
 150g BIO
 Le Pain des Fleurs

3,59€ ~~3,99€~~

10%
 DTO

 Biopillows cacao y avellanas /
 Biopillows cacao
 sin gluten 300g BIO Biocop*

5,38€ ~~5,98€~~

15%
 DTO

 Bizcocho de espelta
 y castañas 250g
 BIO Biocop

4,23€ ~~4,98€~~

15%
 DTO

 Magdalenas de trigo
 sarraceno 100% 180g
 BIO Biocop

3,98€ ~~3,38€~~

10%
 DTO

 Almendra butter cup
 25g sin gluten BIO
 La Finestra Sul Cielo

2,60€ ~~2,34€~~

15%
 DTO

 Barrita de proteína de avena
 Cashew chips chocolate
 40g BIO Lifebar

2,24€ ~~2,49€~~

25%
 DTO

 Bebida de arroz
 1l BIO Natumi

1,65€ ~~2,20€~~

25%
 DTO

 Bebida de avena 0%
 s/gluten s/azúcar
 1l BIO Natumi

1,76€ ~~2,35€~~

10%
 DTO

 Tomillo 15g /
 Orégano 7g
 BIO Artemis*

1,94€ ~~2,15€~~

10%
 DTO

 Ajo granulado 50g /
 Cebolla granulada 45g
 BIO Artemis*

2,39€ ~~2,65€~~

10%
 DTO

 Infusión te verde sin teína /
 Infusión de boldo
 28g BIO Artemis*

2,69€ ~~2,99€~~

10%
 DTO

 Infusión melisa /
 Infusión te rojo
 28g BIO Artemis*

2,43€ ~~2,70€~~

10%
 DTO

 Infusión manzanilla con anís /
 Infusión poleo menta
 28g BIO Artemis*

2,16€ ~~2,40€~~

10%
 DTO

 Cúrcuma chai latte
 60g BIO Artemis

4,32€ ~~4,80€~~

10%
 DTO

 Vitasseds de lino molido
 300g BIO El Granero

5,12€ ~~5,69€~~

10%
 DTO

 Vitasseds de cáñamo pelado
 sin gluten 200g BIO El Granero

6,38€ ~~7,09€~~

10%
 DTO

 Vitasseds de chia molida
 200g BIO El Granero

6,29€ ~~6,99€~~

10%
 DTO

 Vitasseds 5 semillas y arándanos
 300g BIO El Granero

7,25€ ~~8,05€~~

*Precio individual por artículo. **No disponible en las tiendas vegetarianas, NaturaSi Ceres, NaturaSi Tot Bio.

Coliflor asada al estilo hindú con salsa de yogur y perejil

Para 2 personas



1



2



3



Ingredientes

- 1 coliflor blanca entera
- 250 g de yogur natural sin azúcar
- 1 cucharada de curry
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- Perejil fresco (al gusto)
- Semillas de comino (opcional)
- Sal (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra (cantidad necesaria)
- 1 cucharada de agua

Preparación

1. **Preparar el aliño:** en un bol, mezclar el curry, el pimentón ahumado, las semillas de comino (si se usan), una pizca de sal, un chorrito de aceite de oliva y una cucharada de agua. Remover bien hasta formar una pasta especiada.
2. **Marinar la coliflor:** untar toda la superficie de la coliflor con esta mezcla, masajeando con las manos para que el aliño penetre bien en los recovecos.
3. **Hornear:** colocar la coliflor en una bandeja y hornear en horno estático precalentado a 180°C durante 35-40 minutos. Comprobar de vez en cuando para evitar que se queme. El interior debe quedar tierno y el exterior dorado.
4. **Preparar la salsa:** mientras se enfría ligeramente la coliflor, mezclar en un bol el yogur con un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal y perejil fresco finamente picado.
5. **Servir:** cortar la coliflor en rodajas gruesas y servir con la salsa de yogur y perejil por encima o a un lado.



Yogur natural
4x125g BIO Rel
2,20€



Aceite de oliva Virgen
Extra 750ml BIO Rel
12,82€



Curry 80g
BIO Artemis
3,95€



naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en:

