



Driedfruits®

Produse Bio și Convenționale, 100% Naturale **SUPPLIER**

NR. 3

CEREALE INTEGRALE

*Mănâncă Sănătos!
Trăiește Armonios!*



Mierea de albine

Este un aliment cu gust dulce și parfumat, având un conținut mare de zaharuri și substanțe minerale, vitamine, enzime, acizi organici.

Majoritatea zaharurilor din miere sunt

zaharuri simple, (glucoză și fructoză), care nu mai necesită o prelucrare specială prin digestie, fiind direct asimilate și arse complet, până la stadiul de bioxid de carbon și apă, eliberând energie în toate etapele de descompunere prin care trec. Deosebirea esențială a mierii de albine de zahărul comercial constă în conținutul său ridicat în unele substanțe nezaharoase (microelemente, enzime, acizi organici și vitamine), care își exercită efectul pozitiv

atât prin acțiunea de reglare a unor funcții importante ale organismului, dar și contribuind la conferirea calităților gustative specifice. Atât aspectul, culoarea, consistența și gustul fac din

miere un aliment mult apreciat, dar mai ales aroma sa specifică, datorită conținutului în uleiuri eterice (volatile), parfumul mierii fiind identic cu parfumul florilor din care provine.



www.driedfruits.ro

Comenzi telefonice: 0350 800 001

e-mail: comenzi@driedfruits.ro

Mănâncă Sănătos! Trăiește Armonios!

CEREALE

INTEGRALE

Germenii și tăratele nutritive din cerealele integrale sunt pline de substanțe fitochimice și fibre insolubile. Fibrele solubile ajută la scăderea colesterolului, în timp ce fibrele insolubile stimulează funcționarea corectă a tractului digestiv. De asemenea, cerealele integrale ajută la prevenirea atacurilor de cord și a accidentelor vasculare, prin stimularea de anticoagulanți naturali. Mai mult, cercetatorii au descoperit că anumite componente din cerealele integrale protejează organismul împotriva unor forme de cancer, datorită mineralelor esențiale precum magneziul, cuprul și manganul. Aceste minerale au totodată rolul de a reduce riscul apariției bolilor de inimă și a diabetului.

Ce conțin?

Acid fitic. Acest compus poate preveni efectele dăunătoare ale radicalilor liberi și poate încetini digerarea amidonului, stabilizând astfel nivelul glicemiei.

Beta-glucan. Experții cred că o cană și jumătate de ovăz fiert sau o cană de tărate fierte, amănouă bogate în fibre solubile de beta-glucan, pot reduce colesterolul total cu până la 5%. Și orzul are beta-glucan.

Carbhidrați complecși. Aceste substanțe pot fi motivul pentru care un studiu a arătat că o cană de orz îmbunătățește memoria persoanelor în vârstă.

Flavonoidele. Acești compuși antioxidanți din tărate și germeni pot preveni diabetul, boile de inimă și pierderea vederii.

Gluten. Este o proteină din orz, ovăz, secară și grâu, care însă nu este recomandată celor cu boala celiacă.

Lignani. Substanțe de tip estrogen, existente în tărate și germeni, lignanii pot scădea colesterolul și pot ajuta la inhibarea efectelor dăunătoare ale estrogenului, oferind protecție împotriva cancerului de sân.

Saponine. Ovăzul este foarte bogat în aceste substanțe, care blochează colesterolul și împiedică creșterea celulelor canceroase.

Seleniu. Orzul este o sursă extraordinară de acest mineral antioxidant, care în combinație cu vitamina E luptă împotriva radicalilor liberi. O jumătate de cană de orz asigură 38 mg de seleniu, adică 54% din necesarul zilnic.

Steroli vegetali. Aceste substanțe pot reduce colesterolul total și LDL („colesterolul rău”), blocându-l în tractul digestiv.

Vitamina E. Acest antioxidant poate preveni cancerul, bolile de inimă, afecțiunile pielii și pierderea vederii.

Germenii de grâu sunt foarte bogati în vitamina E. O singură cană asigură cam 25% din necesarul zilnic.

Cei mai folosiți în alimentație sunt fulgii de cereale integrale, în special la micul dejun, dar putem folosi și boabele de cereale. Fierbeti grâu decojit sau bulgur până devine moale. Folosiți la salate, pilafuri, umpluturi, supe, salate, adăugați la chiftele sau în aluatul de pâine de casă. În rețeta de budincă de orez înlocuiți orezul cu orz (timpul de fierbere pentru orz este mai lung). Fierbeti aceste cereale în cât mai puțină apă, până se înmoaie. Fierberea exagerată va diminua conținutul de elemente nutritive.

Mănâncă Sănătos!

BIO



Fulgi cereale cu fructe
(muesli) BIO - 500 g

BIO



Fulgi cereale
(baza muesli) BIO - 500 g

BIO



Fulgi de orz BIO
500 g

BIO



Fulgi de grâu BIO
500 g

Trăiește Armonios!

BIO



Mix de cereale cu fructe și ciocolată BIO - 500 g

BIO



Granola cu caju și cocos (fără zahăr) BIO - 250 g

BIO



Fulgi de seară BIO
500 g

BIO



Fulgi de ovăz BIO
500 g



BATOANE DE GRANOLA

Aceste batoane proteice sunt ideale pentru cei care vor să mănânce sănătos și să-și crească nivelul de energie într-un mod natural. Pot înlocui micul dejun sau se pot lua la pachet, pentru a se servi între mese, ca o gustare. Pe lângă fibre și proteine, conțin și foarte multe grăsimi sănătoase și calorii. Așadar, nu mâncați prea multe într-o zi. Le puteți pregăti cu fructe uscate, semințe, ciocolată sau simple, după preferințe.

Ingrediente:

- ✓ 300 g amestec fulgi de cereale (ovăz, grâu, secară, orz)
- ✓ 50 g nucă de cocos
- ✓ 30 g zahăr brun
- ✓ un vârf linguriță sare
- ✓ 100 g unt topit sau ulei de cocos
- ✓ 150 ml sirop de arțar, agave
- ✓ 150 g fructe confiate (ananas, merișoare, stafide, etc)
- ✓ 100 g semințe (de in, floarea soarelui, dovleac, cânepă, etc)

BIO





Amestecăm fulgi de cereale cu nuca de cocos și semințele. Le punem într-o tavă și le dăm la cuptorul încins la 180°C timp de 10 minute. Din când în când amestecăm cu o paletă sau lingură.

Topim untul (sau uleiul de cocos) cu zahărul și siropul de arțar sau de agave. Amestecăm până începe să fiarbă apoi reducem flacăra și mai lăsăm să fiarbă 3 minute.

Scoatem tava din cuptor și transferăm conținutul într-un recipient mai mare, adăugăm fructele confiate și amestecăm.

Turnăm deasupra untul topit cu

siropul și zahărul și amestecăm până toate cerealele sunt acoperite de un strat de sirop.

Udăm și stoarcem o bucată de hârtie de copt, apoi o așezăm într-o formă de 20x30 cm.

Punem compoziția în tavă, apoi cu o lingură, spatula sau chiar cu mâna, presăm bine.

Când stratul este egal și bine presat, punem tava în cuptor, unde o lăsăm cca 20 min, tot la 180°C.

Lăsăm la răcit 1-2 ore, apoi scoatem hârtia de copt și cu ajutorul unui cuțit ascuțit cu lamă lungă, tăiem batoane de mărimea dorită.



Mănâncă Sănătos!

BISCUIȚI CU OVĂZ



Ingrediente:

- ✓ ½ ceașcă de făină integrală de grâu
- ✓ 1 ¼ ceașcă de fulgi de ovăz
- ✓ ½ ceașcă de fulgi de cocos
- neîndulciți
- ✓ ¼ lingură de bicarbonat de sodiu
- ✓ ½ ceașcă de nuci tăiate
- ✓ ½ ceașcă de ulei de cocos topit
- ✓ ¼ ceașcă de miere
- ✓ un ou mare
- ✓ 1 linguriță de extract de vanilie
- ✓ ½ ceașcă de cumale tăiate

Încălziți cuptorul la 176-180 grade Celsius. Pregătiți 2 tăvi în care să coaceți biscuiții: ungeți-le cu puțin ulei de masline și apoi acoperiți-le cu hârtie de copt.

Într-un bol mare, amestecați făina, fulgii de ovăz, fulgii de cocos, bicarbonatul de sodiu și nucile tăiate. Faceți o gaură în mijloc și dați bolul deoparte.

În alt bol, amestecați uleiul de cocos, mierea, oul, vanilia și un praf de sare.

Când s-a omogenizat bine, turnați această compoziție în centrul ingredientelor uscate, din primul bol. Amestecați cu o spatulă și adăugați cumalele tăiate. Formați biscuiții punând câte o lingură din compoziție pe hârtia de copt, la distanță de 4-5 cm unii de alții. Coaceți biscuiții, în centrul cuptorului, 10-12 minute până când devin ușor aurii. Scoateți-i din cuptor și lăsați-i să se răcească 5 minute înainte de a-i savura!



Trăiește Armonios!

BUDINCĂ DE OVĂZ CU BANANE, MIGDALE ȘI SCORTIȘOARĂ

Fulgi de ovăz sunt o alegere perfectă pentru micul dejun. Sunt foarte sățioși, plini de proteine și de fibre solubile, care ajută la reducerea colesterolului rău. În plus, fulgii de ovăz sunt ieftini și ușor de preparat.

Ingrediente:

- ✓ 2 banane
- ✓ 30 grame de fulgi de migdale
- ✓ 1/2 linguriță de scortişoară
- ✓ 2-3 linguri de miere
- ✓ 160 grame de fulgi de ovăz
- ✓ 600 ml de apă, lapte sau lapte vegetal
- ✓ 1 vârf de cuțit de sare

Se curăță bananele de coajă și se feliază pe un tocător. Migdalele se pun

într-o tigaie la foc mediu, fără ulei, și se lasă 3-4 minute, până devin ușor aurii. Se amestecă din când în când. Fulgii de ovăz se pun împreună cu laptele sau apa într-o tigaie mare sau oală, la foc mediu. Se adaugă un praf de sare și se amestecă cu ajutorul unei linguri de lemn. Când se ajunge la punctul de fierbere, se dă focul mai încet și se învâрте constant compoziția timp de 5-6 minute, pentru a omogeniza preparatul. Dacă vă doriți un terci de ovăz cu o consistență mai lichidă, mai adăugați lapte sau apă, după preferințe. Când îl luăm de pe foc, adăugăm scortişoara și mierea și amestecăm. Se servește cu felii de banane și migdalele prăjite deasupra, precum și puțină miere peste.



BIO



Driedfruits[®]
SUPPLIER

Mănâncă Sănătos! Trăiește Armonios!

Fulgi de cereale cu ciuperci



Ingrediente:

- ✓ 75g fulgi de grâu
- ✓ 75g fulgi de ovăz
- ✓ o lingură de ulei de cocos (sau unt)
- ✓ 3 fire de cimbru proaspăt
- ✓ sare
- ✓ Garnituri (după gust)
- ✓ ou poșat
- ✓ ciuperci Champignon sotate (proaspete sau din conservă)
- ✓ spanac tocat
- ✓ fulgi de chilli
- ✓ ulei de măsline extra virgin

Fierbeți 250 ml de apă. Într-o tigaie topiți untul sau puneți uleiul de cocos la foc mediu. Adăugați fulgii de grâu și de ovăz și amestecați din când în când astfel încât fulgii să se prăjească uniform. După aproximativ

5 minute, când fulgii s-au rumenit bine adăugați încet și cu grijă apa fiartă. Dați focul mic, adăugați cimbrul proaspăt și sarea și puneți capacul. După 5 minute, când a ajuns la consistența dorită, luați de pe foc, scoateți cimbrul și puneți budinca într-un castron. Cât timp fierb fulgii, sotați ciupercile în ulei de măsline cu puțin piper, ierburi de Provence, cimbru sau alte ierburi aromatice, până devin maronii, dar ferme. Garnisiți budinca de fulgi cu ciupercile sotate, ou poșat, spanac tocat și presărați peste fulgii de chilli.


ELMAR
CRETE



Alege un
ulei 100% din masline - virgin Creta
Bogat in vitamine si antioxidanti

Fulgi integrali de porumb



LIQUATS Bauturi Vegetale



• de migdale • de soia • de orez • de ovaz •

BIO faina
integrala de grau
de grau 550
de secara 997



Mănâncă Sănătos!
Trăiește Armonios!

Promoția cerealelor sănătoase 1+1 gratis



www.driedfruits.ro; e-mail: comenzi@driedfruits.ro
Comenzi telefonice: 0350 800 001