

Drasanvi



Superalimentos



100% RAW

Apasíonate, no te limites





Superalimentos

¿Qué son los superalimentos?

Los Superalimentos o 'superfoods' son los alimentos cuyo valor nutricional aporta importantes beneficios a la salud por su alto contenido en fibra, vitaminas y minerales, además de poseer una alta concentración de antioxidantes y grasas saludables.

Son de origen vegetal y nunca procesados. Además, se recomienda ingerirlos en crudo para conservar todas sus propiedades.

La gama de Superalimentos de Drasanvi es sometida a un riguroso control de calidad desde la selección de semillas hasta las herramientas y formas de cultivo, la recolección y posterior manipulación. Por ello, nuestras materias primas están certificadas por diferentes órganos ecológicos.



Certificado orgánico - a excepción del Azúcar de Abedul



Aptos para veganos y vegetarianos



Sistemas de producción que evitan las contaminaciones cruzadas



¿Por qué son necesarios los Superalimentos?

Con nuestro estilo de vida es probable que no tomemos los suficientes nutrientes necesarios para tener un rendimiento óptimo en nuestro día a día. Los cambios de horario, la ausencia de frutas y verduras en nuestra dieta o el consumo de productos refinados, procesados y ricos en grasas pueden hacer que nuestra alimentación no sea completa y saludable. Gracias a los Superalimentos combatir este déficit de nutrientes es mucho más fácil. También son recomendables para:

- Veganos y/o vegetarianos con necesidades nutricionales específicas.
- Personas con problemas de deglución.
- Dietas pobres en frutas y verduras.
- Dietas de adelgazamiento (incluimos más nutrientes en pequeñas porciones).
- La práctica deportiva y mejora del rendimiento físico.

Superalimentos

Kale

Organic

100% RAW

Vegetal de hoja verde con alto valor en fibra y proteínas con importante contenido en clorofila. Caracterizado por la presencia de glucosinolatos.

Propiedades nutricionales

- Bajo valor calórico.
- Es un alimento saciante.

Propiedades saludables

- Alto contenido en minerales como el calcio, hierro, magnesio o potasio. Recomendado para veganos, celíacos...)

Propiedades culinarias

- Añadir en batidos, desayunos y meriendas.
- Es un buen ingrediente para incluir en sopas, cremas, en arroces, salsas y vinagretas.



100% RAW



Pruébalo con...



Smoothie antioxidante de Kale

Ingredientes:

1/2 taza de jugo de granada; 1/2 taza de fresas; 1/2 taza de frambuesas; 2 cucharadas de linaza; 3 cucharadas de Kale en polvo Drasanvi; 1 cm de jengibre fresco pelado; 1/4 taza de hielo.

Combina todos los ingredientes en una licuadora y sirve. Tómallo fresco como parte de tu almuerzo o merienda.

Superalimentos



Cacao

Organic

100% RAW

Obtenido por procesos mecánicos, que garantizan las propiedades químicas y organolépticas del producto. Solo 11 g de grasa por 100 g. Es rico en polifenoles

Propiedades nutricionales

- Rico en magnesio (en su forma cruda)

Propiedades saludables

- Gran concentración de antioxidantes.
- Su contenido en flavonoides contribuye a la buena salud cardiovascular.

Propiedades culinarias

- Perfecto para incluir en bebidas, salsas, aperitivos y postres.
- Utilizar mejor en crudo para mantener sus propiedades.

100% RAW



Pruébalo con...



Muffins de cacao y plátano veganos (6 unidades)

Ingredientes:

2 plátanos maduros; 1,5 litro de leche de arroz; 2 cucharadas de aceite de girasol; 180 gr de harina; 20 gr de cacao en polvo Drasanvi; 40 gr de azúcar de caña integral; ½ cucharadita de sal; ½ cucharada de levadura.

Aplasta los plátanos con un tenedor hasta obtener un puré. Añade el azúcar, el aceite, la sal y el bicarbonato de sodio y bate hasta conseguir una crema homogénea. Incorpora la harina tamizada con la levadura y la leche de arroz y reparte la masa en dos cuencos. Pero, en uno de ellos, añade el cacao tamizado y mézclalo bien. Unta los moldes antiadherentes con un poco de aceite y vierte en cada uno una cucharada de masa blanca y otra de masa con cacao. Repite el proceso hasta que llenes el molde hasta los 2/3 para que el efecto final sea bicolor. Cocina en el horno precalentado a 180 ° C durante unos 15 minutos.

Superalimentos

Cúrcuma

Organic

100% RAW

Especia utilizada desde la antigüedad con numerosas propiedades. Rica en curcuminoides, concretamente curcumina

Propiedades nutricionales

- Rica en fibra y vitaminas C, E y K.
- Contiene numerosos minerales: sodio, calcio, potasio, magnesio, hierro, zinc...

Propiedades saludables

- Es popular por sus virtudes para aliviar el malestar estomacal.
- Gran propiedad antiinflamatoria.

Propiedades culinarias

- Tiene un aroma intenso, amargo y algo picante, y un color amarillo dorado que le viene dado por los curcumoides.



100% RAW



Pruébalo con...



Granizado de cúrcuma latte

Ingredientes:

1 litro de leche de almendras; 2 cucharadas de cúrcuma en polvo; ¼ de azúcar de coco; Esencia de vainilla.

Bate la leche de almendras con la cúrcuma, el azúcar y la esencia de vainilla. Para hacer el granizado, utiliza la cantidad de bebida que desees y bátela junto a 12 cubitos de hielo. Sírvelo con un poco de helado de plátano en el fondo del vaso.

Superalimentos



Matcha

Organic

100% RAW

De grado ceremonial, es decir, obtenido de plantas de máxima calidad y un sabor agradable dulce y no astringente. Originario de Japón.

Propiedades nutricionales

- Altos niveles de taninos y fibra natural.
- Contiene niacina.

Propiedades saludables

- Rico en antioxidantes.
- Tiene propiedades termogénicas.

Propiedades culinarias

- El té verde matcha es un sustituto ideal para el café.

100% RAW



Pruébalo con...



Helado de Té Matcha

Ingredientes:

3/4 de una taza de leche; 2 yemas; 5 cucharadas de azúcar; 3/4 de taza de crema o nata espesa; 1 cucharada de Té Matcha en polvo; 3 cucharadas de agua caliente.

Mezcla el té con agua caliente y deja reposar. Bate las yemas con el azúcar y vete añadiendo la leche mientras sigues removiendo. Pon a calentar la mezcla hasta que espese. Refresca el líquido resultante con agua y hielo e incluye el té. Por último, echa la nata batida previamente y mezcla todo bien. Vierte todo el contenido en un molde y al congelador! Es aconsejable remover el helado dos o tres veces cada una o dos horas para conseguir la mezcla perfecta.

Superalimentos

Baobab

Organic

100% RAW

El árbol Baobab es característico de la Sabana Africana. Produce un fruto cuya pulpa es suave y nutritiva.

Propiedades nutricionales

- Alto valor de fibra.
- Fuente de calcio y magnesio.

Propiedades saludables

- Contiene una gran cantidad de hierro, por lo que es ideal para casos de anemia.
- Con propiedades antioxidantes.

Propiedades culinarias

- Tiene un sabor ligeramente ácido, por lo que es ideal para añadir a cualquier smoothie, zumos vegetales, con cereales y barras de granola y en productos lácteos.



100% RAW



Pruébalo con...



Guacamole con Baobab

Ingredientes:

1 cucharadita de Bobab en polvo; 2 aguacates maduros; ½ lima; 2 cucharadas de yogur de leche de coco; 2 cucharadas de aceite de oliva

Limpia los aguacates y agrégalos a tu licuadora. Luego añade el jugo de limón, el polvo de baobab, el yogur y el aceite de oliva. Mezcla bien los ingredientes hasta conseguir la textura deseada.

Superalimentos

Alga Spirulina

Organic

100% RAW

Se considera el alimento más nutritivo del mundo. La OMS le ha otorgado la distinción de alimento más completo.

Propiedades nutricionales

- Rica en proteínas (ideal para vegetarianos).
- Gran aporte hierro, vitaminas del grupo B y K.

Propiedades saludables

- Detoxificante y depurativo, gracias a la clorofila.
- Reduce el cansancio y la fatiga.
- Útil para anemias.

Propiedades culinarias

- Sabor marino.
- Aporta textura, debido a su alto poder proteico.



100% RAW



Pruébalo con...



Vinagreta de Spirulina para ensaladas

Ingredientes:

5 cucharadas de aceite de oliva; zumo de ½ limón; Ralladura de limón
2 cucharadas de perejil picado; 1 cuchara de cilantro picado; 1 cucharadita de spirulina; Pimienta y sal.

Bate todos los ingredientes hasta obtener una crema suave. Después, incorpora la ralladura de limón y deja reposar a temperatura ambiente para que se asienten los sabores.

Superalimentos



Hierba de Trigo

Organic

100% RAW

Obtenidos de brotes verdes de 25 cm de longitud.

En su contenido no aporta gluten.

Propiedades nutricionales

- Rica en fibra.
- Rica en clorofila.

Propiedades saludables

- Equilibra el pH del organismo
- Ayuda a regular el tránsito intestinal.

Propiedades culinarias

- Color llamativo con el fin de enriquecer los platos.

100% RAW



Pruébalo con...



Zumo de naranja y hierba de trigo

Ingredientes:

2 g de Hierba de trigo; 1 manzana; 1 zumo de naranja; 1 cucharada de salvado de avena

Añade todos los ingredientes en un vaso menos el salvado y bátelos hasta conseguir una mezcla homogénea. Antes de servir añade la avena.

Superalimentos



Azúcar de Abedul

Organic

100% RAW

Se puede usar como edulcorante natural, ya que la cantidad de azúcares es relativamente baja. Extraído del Abedul.

Propiedades nutricionales

- Índice glucémico, inferior al azúcar convencional.
- Bajo en calorías

Propiedades saludables

- Ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre.
- Contribuye a la mineralización de los dientes.

Propiedades culinarias

- Sabor refrescante.
- Mismo poder endulzante que el azúcar convencional.

100% RAW



Pruébalo con...



Arroz con leche

Ingredientes:

1 litro de bebida vegetal (arroz, avena, almendra...); 200 gr. de arroz; 80 g de azúcar de abedul; Piel de limón; 1 rama de canela.

Utilízalo en cualquier receta que contenga azúcar. Pon la leche vegetal a hervir y añade el arroz, el azúcar, la canela y la piel de limón. Retíralo del fuego a los 15 minutos y déjalo enfriar.

Superalimentos



Proteína de Guisante

Organic

100% RAW

Importante proteína vegetal.

Propiedades nutricionales

- Proteínas para ayudar al desgaste diario.
- Alto porcentaje de aminoácidos esenciales.

Propiedades saludables

- Baja cantidad de carbohidratos y grasa.
- Apto para personas con intolerancias.

Propiedades culinarias

- Enriquece alimentos, sin modificar sabores.
- Da consistencia a salsas y batidos.

100% RAW



Pruébalo con...



Muffin de proteína de guisante

Ingredientes:

170 gr de yogur griego; 1 huevo; 30 gr. de avena; 90 g de extracto proteico de guisante; 5 g de levadura; 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra; 100-200 ml agua; Una pizca de sal.

Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta que consigas una masa homogénea (y si queda dura añade un poco de agua). Distribuye la pasta resultante en pequeños recipientes y hornea a 180° C unos 15 minutos.

Superalimentos



Semillas de Cáñamo

Organic

100% RAW

Semillas peladas por medios mecánicos. Son muy valoradas por su aporte en Omega 3 (similar a la proporcionada por el pescado)

Propiedades nutricionales

- Alto porcentaje de proteínas y aminoácidos esenciales.
- Contienen ácidos grasos poliinsaturados.

Propiedades saludables

- Ayuda a regular el colesterol y otro tipo de patologías cardiovasculares.
- Beneficiosas para deportistas.

Propiedades culinarias

- Sabor similar a la nuez, pero con una textura mucho más blanda.
- Ideales para añadir a pastas, ensaladas...

100% RAW



Pruébalo con...



Pesto de cáñamo

Ingredientes:

1 taza de Albahaca fresca; 1/2 taza de Semillas de Cáñamo; 1/2 taza de Queso Parmesano; 2 dientes de ajo; 1/2 cucharadita de sal; 1/4 de taza de Aceite de Oliva Virgen

Lava y seca las hojas de albahaca y colócalas en una licuadora con las semillas de cáñamo, el queso, el ajo y la sal. Mezcla todos los ingredientes y añade el aceite de oliva poco a poco, hasta que se obtenga una masa uniforme. Asegúrate de meter el pesto en un recipiente hermético en el frigorífico, y de usarlo en un par de días. Si no te gusta la albahaca, puedes utilizar tomate deshidratado y hacer pesto rojo.

Superalimentos



Maca

Organic

100% RAW

La auténtica maca se encuentra en los andes peruanos y su climatología le aporta propiedades únicas.

Propiedades nutricionales

- Rica en carbohidratos.
- Fuente de fibra.

Propiedades saludables

- Mejora la fatiga crónica y reduce el estrés.
- Regula problemas hormonales.

Propiedades culinarias

- Sabor dulzón y ligeramente avainillado.
- Útil para platos dulces o salados.

100% RAW



Pruébalo con...



Smoothie de Maca

Ingredientes:

1 taza de bebida vegetal (almendras, coco, nuez...); 1 cucharada de maca; 1 plátano congelado; 1 cucharada de miel de Manuka; 2-4 cubitos de hielo

Bate todos los ingredientes hasta que quede la textura deseada. Si lo prefieres más refrescante, añade un poco de hielo picado y sírvelo con unos frutos rojos.



Drasanvi



Superalimentos



100% RAW

Apasíonate, no te limites

