



ACHIOTE

Especias

100%

puro, orgánico, garantizado y colombiano

Curcuma



Propiedades: Carminativa, tónico biliar, zinc, cobre los polisacáridos anticancerígenos, depresión, reduce el colesterol.

USO: se usa como colorante para los alimentos, como el arroz. Es uno de los principales ingredientes de las salsas y guisos

Properties: Carminative, biliary tonic, Zinc, copper polysaccharides Anticancer, depression, reduce cholesterol.

USE: used as a dye for Food, such as rice. Is one of The main ingredients of the sauces And casseroles



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	354	18.5%
Grasas	9.9	18.6%
Grasas Saturadas		
Grasas monoinsaturadas		
Grasas poliinsaturadas		
Carbohidratos	65	23%
Azúcares	3.2	0.9%
Proteínas	8	17%
Fibra alimentaria	21	18.6%
Colesterol	0	0%
Sodio	38	 %
Potasio	25	 %

Jengibre



Propiedades: antiinflamatorio, excelente estimulante anímico Ayuda a combatir infecciones, Previene ataques del corazón y cáncer en la piel.

USO: aderezar arroz, verduras y comidas agrídulces, en frutas cítricas, en sopas y para aderezar pescados y carnes.

Properties: anti-inflammatory, excellent Stimulant helps combat Infections, Prevents heart attacks And skin cancer.

USE: dressing rice, vegetables and food Sweeteners, citrus fruits, soups and To dress fish and meat.

Condimentos



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	17	10.9%
Grasas	0.2	0.3%
Grasas Saturadas	0.1	0.6%
Grasas monoinsaturadas	<0.1	<0.1%
Grasas poliinsaturadas	<0.1	<0.3%
Carbohidratos	3.7	1.4%
Azúcares	0.2	0.4%
Proteínas	0.5	0.6%
Fibra alimentaria	0.7	0.2%
Colesterol	0	0%
Sodio	<0.1	<0.1%
Agua	0.5	<0.1%

Curry



Propiedades: Antioxidantes preventivas de determinados tipos de cáncer, previene la diabetes indigestiones o infecciones.

USO: Se utiliza frecuentemente para condimentar cualquier tipo de pollo, pero también se puede utilizar para otras carnes.

Properties: Preventive Antioxidants Of certain types of cancer, Prevents diabetes indigestiones Or infections.

USE: Used frequently for Season any type of chicken, But can also be used For other meats.



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	20	1.0%
Grasas	0.9	1.3%
Grasas Saturadas	0.1	0.6%
Grasas monoinsaturadas	0.3	1.2%
Grasas poliinsaturadas	0.2	1.1%
Carbohidratos	3.7	1.4%
Azúcares	0.2	0.3%
Proteínas	0.8	1.1%
Fibra alimentaria	2.1	0.7%
Colesterol	0	0%
Sodio	<0.1	<0.1%
Agua	0.6	<0.1%

Anis en Pepa



Propiedades: anetol y el metilcavicol, tonifican el corazón, protege de las infecciones, regula el ciclo menstrual y activa las funciones de las neuronas.

USO: Se utiliza para recetas saladas, ya sean pollos, carnes, pastas, arroces, etc.

Properties: anethole and methylcavicol, Tone the heart, protect against Infections, regulates the menstrual cycle and Activates the functions of neurons.

USE: Used for salty recipes, Be it chickens, meats, pasta, Rice dishes, etc.



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	337	17.6%
Grasas	15.9	29.9%
Grasas Saturadas	0.1	0.6%
Grasas monoinsaturadas		
Grasas poliinsaturadas		
Carbohidratos	3.7	1.4%
Azúcares		
Proteínas	17.6	36.8%
Fibra alimentaria	14.6	48.7%
Colesterol	0	0%
Sodio	16	1%
Potasio	1441	72.1%

Paprika Peruana



Propiedades: Hierro, vitamina C, potasio, baja los niveles de colesterol, produce mas saliva, ayuda a mejorar la funcion muscular.

USO: Es ideal para darle color a tus preparaciones y es uno de los condimentos típicos de platos chilenos.

Properties: Iron, vitamin C, potassium, Lowers cholesterol levels, produces More saliva, helps improve function muscular.

USE: It is ideal to give color to your Preparations and is one of the condiments Typical of Chilean dishes.



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	29	
Grasas	1.3	
Grasas Saturadas	0.21	
Grasas monoinsaturadas	0.123	
Grasas poliinsaturadas	0.832	
Carbohidratos	5.57	
Azúcares	1.03	
Proteínas		
Fibra alimentaria	3.7	
Colesterol	0	
Sodio	3	
Potasio	234	

Mostaza en polvo



Propiedades: glucosinolatos, diuretico, disminuye la hipertencion arterial.

USO: para condimentar todo tipo de estofados, especialmente para pollo.

Properties: glucosinolates, diuretic, Decreases arterial hypertension.

USE: to season all types of Stews, especially for chicken.



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	134	1.6%
Grasas	2.3	3.5%
Grasas Saturadas	0.1	0.6%
Grasas monoinsaturadas	0.1	0.6%
Grasas poliinsaturadas	1.4	0.6%
Carbohidratos	1.8	0.7%
Azúcares	0.4	0.9%
Proteínas	1.6	2.3%
Fibra alimentaria	0.8	0.3%
Colesterol	0	0%
Sodio	<0.1	<0.1%
Agua	0.3	<0.1%



Cardamomo

Propiedades: cineol, geraniol, antiséptico natural, halitosis, carminativas, flatulencia, digestión, anti proliferativos.

USO: consumo directo, para aromatizar alimentos líquidos o guisos, es muy habitual en la cocina india y asiática

Properties: cineol, geraniol, Natural antiseptic, halitosis, Carminative, flatulence, digestion, Anti proliferative.

USE: direct consumption, for Liquid foods or Stews, is very common in the kitchen Indian and Asian

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	311	16.3%
Grasas	6.7	12.3%
Grasas Saturadas		
Grasas monoinsaturadas		
Grasas poliinsaturadas		
Carbohidratos	68.47	22%
Azucares		
Proteínas	10.76	22.5%
Fibra alimentaria	28	93.9%
Colesterol	0	0%
Sodio	18	1.1%
Potasio	1119	56%



Achiote en polvo



Propiedades: Diurético, astringente, antiséptico, antibacterial, purgante, desinflamatorio antioxidante, expectorante, cicatrizante

USO: En diversas preparaciones, generalmente para darle color al arroz, carnes y sopas, seutiliza tambien como condimento.

Properties: Diuretic, astringent, antiseptic, Antibacterial, purgative, desinflammatory Antioxidant, expectorant, healing

USE: In various preparations, Generally to give color to the rice, Meats and soups, also serves as seasoning.

Achiote en pepa



Propiedades: Diurético, astringente, antiséptico, antibacterial, purgante, desinflamatorio antioxidante, expectorante, cicatrizante

USO: En diversas preparaciones, generalmente para darle color al arroz, carnes y sopas, seutiliza tambien como condimento.

Properties: Diuretic, astringent, antiseptic, Antibacterial, purgative, desinflammatory Antioxidant, expectorant, healing

USE: In various preparations, Generally to give color to the rice, Meats and soups, also serves as seasoning.



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	373	
Grasas	7.50	
Grasas Saturadas		
Grasas monoinsaturadas		
Grasas poliinsaturadas		
Carbohidratos		
Azucares		
Proteínas	11.40	
Fibra alimentaria	29.70	
Colesterol	0	
Calcio	213	
Hierro	7	

Sal Marina



Propiedades: La sal marina ayuda por naturaleza a fortalecer el sistema inmunitario. De esta forma, podrás combatir fácilmente el virus de la gripe, el resfriado, la fiebre, las alergias y otros trastornos autoinmunes.

Properties: Marine salt naturally helps to strengthen the immune system. In this way, you can easily combat the flu virus, cold, fever, allergies and other autoimmune disorders.



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	0	0%
Grasas	0	0%
Grasas Saturadas	0	0%
Grasas monoinsaturadas	0	0%
Grasas poliinsaturadas	0	0%
Carbohidratos	0	0%
Azúcares	...	...
Calcio	30	2.5%
Fibra alimentaria	...	...
Colesterol	0	0%
Sodio	28758	1737.4%
Potasio	9	0.5%

Fenogreco



Propiedades: contribuye para la artritis, la artrosis, dolor articular, acné, celulitis, dolores menstruales y menopausia.

USO: se utiliza para condimentar todo tipo de comidas, ensaladas, pastas, carnes y arroz

Properties: contributes to arthritis, Arthritis, joint pain, acne, cellulite, Menstrual cramps and menopause.

USE: Used to spice everything Type of food, salads, pasta, Meats and rice



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	36	1.8%
Grasas	0.7	1.1%
Grasas Saturadas	0.2	0.7%
Grasas monoinsaturadas	0.0	0.0%
Grasas poliinsaturadas	0.0	0.0%
Carbohidratos	6.5	2.4%
Azúcares	0.0	0.0%
Proteínas	2.6	3.5%
Fibra alimentaria	2.7	0.9%
Colesterol	0	0%
Sodio	<0.1	<0.1%
Agua	1.0	<0.1%

Canela en Polvo



Propiedades: Su generosa cantidad de manganeso puede ayudar a disminuir dolores abdominales, Esta especia puede actuar bajando triglicéridos y colesterol LDL de la sangre, Combate el cáncer, Prometedor contra el Alzheimer.

Properties: Your generous amount of manganese can help decrease Abdominal pains, This spice can act by lowering triglycerides and LDL blood cholesterol, Fight cancer, Promising against Alzheimer's disease.

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	6	0.3%
Grasas	<0.1	<0.1%
Grasas Saturadas	<0.1	<0.1%
Grasas monoinsaturadas	<0.1	<0.1%
Grasas poliinsaturadas	<0.1	<0.1%
Carbohidratos	2.1	0.8%
Azúcares	<0.1	0.1%
Proteínas	0.1	0.1%
Fibra alimentaria	1.4	0.5%
Colesterol	0	0%
Sodio	<0.1	<0.1%
Agua	0.3	<0.1%

Oregano



Propiedades: contiene vitaminas A, C, E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio, tienen efectos antiinflamatorios, antimicrobianos y antifúngicos y podría matar MRSA, listeria y otros patógenos.



Properties: contains vitamins A, C, E and K, as well as fiber, folate, iron, magnesium, Vitamin B6, calcium and potassium, have Anti-inflammatory, antimicrobial and Antifungal and could kill MRSA, listeria And other pathogens.

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	36	
Grasas	0.79	
Grasas Saturadas		
Grasas monoinsaturadas		
Grasas poliinsaturadas		
Glucidos	6.33	
Azucares	0	
Proteínas	2.97	
Fibra alimentaria	3.33	
Colesterol	0	
Hierro	6.20	
Calcio	138	

Finas Hierbas



Propiedades: Contiene las propiedades de cada una de las especias de nuestra gama de productos.

Properties: Contains the properties of each of the Spices of our product range.



Tomillo



Propiedades: Contiene propiedades antibacteriana, hipotensiva, antiviral, expectorante, antiinflamatoria, antiséptica, digestiva, mucolítica, antioxidante, carminativa, antifúngica, analgésica, demulcente, antitusiva y diurética.

Properties: Contains antibacterial, hypotensive, Antiviral, expectorant, anti-inflammatory, antiseptic, digestive, Mucolytic, antioxidant, carminative, antifungal, analgesic, Demulcent, antitussive and diuretic.



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	1	<0.1%
Grasas	<0.1%	<0.1%
Grasas Saturadas	<0.1%	<0.1%
Grasas monoinsaturadas	<0.1%	<0.1%
Grasas poliinsaturadas	<0.1%	<0.1%
Carbohidratos	0.2	<0.1%
Azucares	0.0	0.0%
Proteínas	<0.1%	<0.1%
Fibra alimentaria	0.1	<0.1%
Colesterol	0	0%
Sodio	<0.1	<0.1%
Agua	0.5	<0.1%

Sal Paprica



Propiedades: Ayuda por naturaleza a fortalecer el sistema inmunitario, Hierro, vitamina C, potasio, baja los niveles de colesterol. (contiene los mismos porcentajes de la tabla nutricional de la sal marina).

Properties: Helps by nature to strengthen the immune system, Iron, vitamin C, potassium, lowers cholesterol levels. (Contains the Same percentages of the marine salt table).



Perejil



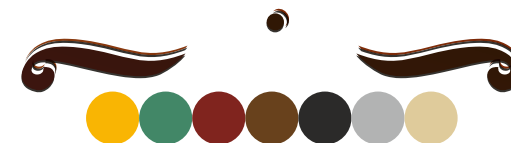
Propiedades: Planta aromática cuyas propiedades ayudan a purificar órganos vitales, tratar y controlar la hipertensión, además es un potente antioxidante, propiedades diuréticas, contiene minerales como el calcio, hierro, fósforo

USOS: El perejil se puede consumir crudo en ensaladas, o beberlo en infusiones.

Properties: Aromatic plant whose properties help to purify Organs, treat and control hypertension, it is also a powerful Antioxidant, diuretic properties, contains minerals like calcium, Iron, phosphorus

USES: Parsley can be eaten raw in salads, Or drink it in infusions.

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	36	
Grasas	0.79	
Grasas Saturadas		
Grasas monoinsaturadas		
Grasas poliinsaturadas		
Glucidos	6.33	
Azucares	0	
Proteínas	2.97	
Fibra alimentaria	3.33	
Colesterol	0	
Hierro	6.20	
Calcio	138	



Ajo Sal

Propiedades: Ayuda por naturaleza a fortalecer el sistema inmunitario, : Alicina, Vitamina B6,C, fibra, calcio, cobre, potasio, fósforo (contiene los mismos porcentajes de la tabla nutricional de la sal marina)

Properties: Help by nature to strengthen The immune system,: Allicin, Vitamin B6, C, Fiber, calcium, copper, potassium, phosphorus (contains Same percentages of the sea salt)



Albahaca



Propiedades: antiespasmódico, antibacteriano, antiinflamatorio, estimulante, sedante, galactógena y béquica. Posee aceites esenciales (como el cineol, estragol o eugenol), taninos, flavonoides y antioxidantes.

Properties: antispasmodic, antibacterial, Anti-inflammatory, stimulant, sedative, Galactógena and béquica. Has oils Essential oils (such as cineole, estragol or eugenol), Tannins, flavonoids and antioxidants.



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	42	
Grasas	1.60	
Grasas Saturadas		
Grasas monoinsaturadas		
Grasas poliinsaturadas		
Glucidos	5.20	
Azucares	0	
Proteínas	4.30	
Fibra alimentaria	1.30	
Colesterol	0	
Hierro	2	
Calcio	248	

Pimienta Negra



Propiedades: Tiene antioxidantes que colaboran en la lucha contra el cáncer, problemas de hígado y enfermedades cardiovasculares, Ayuda a eliminar grasas y por lo tanto a perder peso, Alivia los síntomas de los resfriados y procesos respiratorios.

Properties: It has antioxidants that collaborate in the fight Against cancer, liver problems and diseases Helping to eliminate fat and therefore To lose weight, relieves symptoms of colds and Respiratory processes.

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	1	<0.1%
Grasas	<0.1	<0.1%
Grasas Saturadas	<0.1	<0.1%
Grasas monoinsaturadas	<0.1	<0.1%
Grasas poliinsaturadas	<0.1	<0.1%
Carbohidratos	0.3	<0.1%
Azucares	<0.1	<0.1%
Proteínas	<0.1	<0.1%
Fibra alimentaria	0.1	<0.1%
Colesterol	0.0	0.0%
Sodio	<0.1	<0.1%
Agua	<0.1	<0.1%

Pimienta Blanca



Propiedades: Es una excelente fuente de manganeso y una muy buena fuente de hierro. También es una buena fuente de fibra dietética, La pimienta blanca ha sido reconocida como carminativo, (una sustancia que ayuda a prevenir la formación de gas intestinal).

Properties: It is an excellent source of manganese and a Very good source of iron. It is also a good source Of dietary fiber, White pepper has been recognized As carminative, (a substance that helps to prevent Intestinal gas formation).

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	283	
Grasas	2.10	
Grasas Saturadas		
Grasas monoinsaturadas		
Grasas poliinsaturadas		
Carbohidratos	42.41	
Potasio	73.00	
Proteínas	10.40	
Fibra alimentaria	26.20	
Colesterol	0	
Sodio	5.00	
Agua	17.31	

Cayena

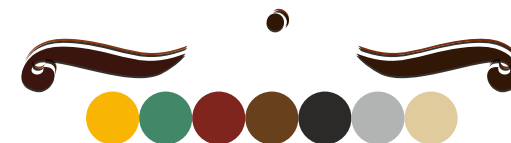
tiene la capacidad de aliviar el malestar estomacal, úlceras, dolores de garganta, tos espasmódica, irritantes y diarrea. Puede resultar efectiva en la cicatrización de las úlceras estomacales, debido a que incrementa la producción de la capa que recubre la mucosa intestinal.



Has the ability to relieve stomach upset, ulcers, Sore throat, spasmodic cough, irritants and diarrhea. May be effective in the healing of ulcers Stomach, because it increases the production of the Layer that lines the intestinal mucosa. .



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	6	0.3%
Grasas	0.3	0.5%
Grasas Saturadas	<0.1	<0.1%
Grasas monoinsaturadas	<0.1	0.2%
Grasas poliinsaturadas	0.2	1.0%
Carbohidratos	1.0	0.4%
Azúcares	0.2	0.4%
Proteínas	0.2	0.3%
Fibra alimentaria	0.5	0.2%
Colesterol	0.0	0.0%
Sodio	<0.1	<0.1%
Agua	0.1	<0.1%



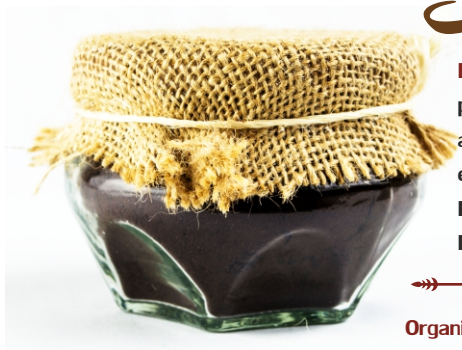
Cafe Organico

El café orgánico está libre de pesticidas y fertilizantes, por lo que no expone al organismo a los efectos adversos de estos antioxidantes que podrían retrasar el proceso de envejecimiento.

Previene enfermedades como la diabetes, el mal de Parkinson, el mal de Alzheimer y la cirrosis hepática.

Organic coffee is free of pesticides and fertilizers, Reason why it does not expose the organism to the effects Adverse effects of these antioxidants that could delay The process of aging.

It prevents diseases such as diabetes, Parkinson's disease, Alzheimer's disease and cirrhosis of the liver.



INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	315	
Grasas	13.10	
Grasas Saturadas		
Grasas monoinsaturadas		
Grasas poliinsaturadas		
Carbohidratos	6.70	
Potasio	1653	
Proteínas	13.50	
Fibra alimentaria	58.20	
Colesterol	0	
Sodio	12.00	
Agua	4.34	



- Aceite de oliva extra virgen

Propiedades: Contiene ácidos grasos insaturado, es rico en Vitamina E. es un nutriente esencial con acción antioxidante.

Properties: Contains unsaturated fatty acids, rich in Vitamin E. is an essential nutrient with antioxidant action.

- Aceite de oliva y ajo

Propiedades: Tiene una importancia por sus micronutrientes, aportando minerales como el sodio, potasio, fósforo, magnesio, y vitaminas del grupo B, los cuales son importantes en la dieta de un deportista.

Uso: Pescados, Carnes, Huevos,

Properties: It is important for its micronutrients, Contributing minerals such as sodium, potassium, phosphorus, magnesium, And B vitamins, which are important in the diet Of an athlete.

Use: Fish, Meat, Eggs,

- Aceite de oliva, cilantro y ajo

Propiedades: Mezcla aromatizantes y de buen sabor para tus platos.

Uso: Ensaladas, carnes, pescado

Properties: Flavored and flavored blend for Your dishes

Use: Salads, meats, fish



Aceite de oliva y Romero

Propiedades: Es una hierba aromática de fuerte y agradable sabor, Combina a las mil maravillas con carnes, y es saludable aderezo para tus ensaladas.

Conservar en un lugar fresco y seco

Properties: It is an aromatic strong herb And pleasant taste, Combine the wonderful things With meat, and it's healthy dressing for your Salads

Store in a cool, dry place

- Aceite de oliva, ajo y pimentón

Propiedades: Mezcla aromatizantes y de buen sabor para tus platos.

Uso: Carnes, Pescado, Vegetales, Ensaladas, Pan.

Properties: Flavored and flavored blend for Your dishes

Use: Meat, Fish, Vegetables, Salads, Bread.

- Aceite de oliva, tomillo y laurel

Propiedades: Mezcla aromatizantes y de buen sabor para tus platos.

Uso: Carnes

Properties: Flavored and flavored blend for Your dishes

Use: Meat

Aceites



Aceite de oliva y Chile seco

Propiedades: Produce una mezcla de placer y dolor, por su sensación picante. Contiene vitamina A, C, B6, Potasio, Magnesio y Fibra.

Uso: Carnes, Ensaladas, Aderezo. Conservar en un lugar fresco y seco

Properties: Produces a mixture of pleasure and Pain, by its spicy sensation. It contains vitamin A, C, B6, Potassium, Magnesium and Fiber.

Use: Meat, Salads, Dressing. Keep in A cool, dry place

Aceite de Coco

Propiedades: Es uno de los pocos alimentos, considerado como un Súper alimento, por su combinación de ácidos grasos, sus beneficios son, ayuda a la pérdida de peso, mejora la función cerebral, elimina infecciones, mejora tu nivel de colesterol, reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, protege el cabello e hidrata la piel.

Properties: It is one of the few foods, Considered a Super Food, for its Combination of fatty acids, its benefits Weight loss aids, improves the Function, eliminates infections, improves Your cholesterol level, reduces the risk of Suffer cardiovascular diseases, Protects hair and moisturizes the skin.



Aceite de oliva

Aporte por ración

Energía [Kcal]	899,00
Proteína [g]	1,00
Hidratos carbono [g]	0,00
Fibra [g]	0,00
Grasa total [g]	99,90
AGS [g]	14,50
AGM [g]	71,00
AGP [g]	10,00
AGP / AGS	0,69
(AGP + AGM) / AGS	5,59
Colesterol [mg]	0,00
Alcohol [g]	0,00
Agua [g]	0,10
Minerales	
Calcio [mg]	0,00
Hierro [mg]	0,00
Yodo [mg]	0,00
Magnesio [mg]	0,00
Zinc [mg]	1,00
Selenio [µg]	1,00
Sodio [mg]	0,00
Potasio [mg]	0,00
Fósforo [mg]	0,00
Vitaminas	
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,00
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,00
Eq. niacina [mg]	0,00
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,00
Ac. Fólico [µg]	0,00
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,00
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	0,00
Retinol [µg]	0,00
Carotenoides (Eq. β carotenos) [µg]	0,00
Vit. A Eq. Retinol [µg]	0,00
Vit. D [µg]	0,00

Aceite de coco

Energía [Kcal]	900,00
Proteína [g]	0,00
Hidratos carbono [g]	0,00
Fibra [g]	0,00
Grasa total [g]	100,00
AGS [g]	86,50
AGM [g]	5,80
AGP [g]	1,80
AGP / AGS	0,02
(AGP + AGM) / AGS	0,09
Colesterol [mg]	0,00
Alcohol [g]	0,00
Agua [g]	0,00
Minerales	
Calcio [mg]	0,00
Hierro [mg]	0,04
Yodo [mg]	1,00
Magnesio [mg]	0,00
Zinc [mg]	0,00
Selenio [µg]	0,00
Sodio [mg]	0,00
Potasio [mg]	0,00
Fósforo [mg]	0,00
Vitaminas	
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,00
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,00
Eq. niacina [mg]	0,00
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,00
Ac. Fólico [µg]	0,00
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,00
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	0,00
Retinol [µg]	0,00
Carotenoides (Eq. β carotenos) [µg]	0,00
Vit. A Eq. Retinol [µg]	0,00
Vit. D [µg]	0,00



Quinua

Chia



Amaranto

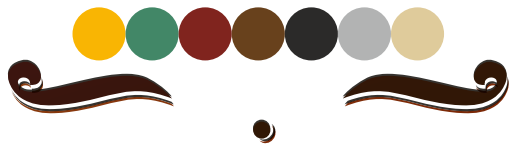
Propiedades: La semillas de chia es una de las plantas más apreciadas por sus propiedades nutricionales. Es desde las antiguas civilizaciones que tenían este alimento como básico en su dieta Y se debe a que tiene antioxidantes, minerales, omega 3 y fibra además sirve para bajar de peso

Propiedades: El amaranto es un alimento rico en nutrientes, se usa espolvoreada en sopas, se hace pasta o se sirve como cereal en los desayunos. También se pueden hacer palomitas de amaranto. Su preparación es similar al arroz y la quínoa. Es usado en ensaladas y cereales. Rico en minerales, contiene lisina el cual ayuda a la inteligencia, es bajo en grasa, posee el doble de proteínas que el arroz y es auxiliar para el cáncer de colon y colesterol.



Semillas de girasol

Propiedades: Esta semilla es rica en grasa insaturada, proteína, vitamina E, potasio, calcio, fósforo, magnesio, y calorías. Además reduce el colesterol, ayuda el metabolismo y a bajar de peso. Se recomienda tostar sin nada de grasa hasta que alcance un tono café o dorado.



Semillas y Harinas

Harina de Avena



Propiedades: está hecha de granos de avena y contiene fibra soluble que nos ayuda a reducir el colesterol y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, es rica en Vitamina E y las vitaminas del grupo B, Minerales como el calcio, magnesio, potasio y el zinc, buena fuente de proteína, carbohidratos y grasas saludable.

Properties: is made of Grains of oats and contains Soluble fiber that helps us To reduce cholesterol and Risk of disease Of the heart, is rich in Vitamin E And the vitamins of group B, Minerals such as calcium, Magnesium, potassium and zinc, Good source of protein, Carbohydrates and fats healthy.

Harina de Arroz



Propiedades: Es una harina ligera, la harina de este cereal se utiliza para recetas de tempura, además para espesar salsas y guisos, aunque mezclada con otras harinas se puede hacer panes o bizcochos. Contiene, fosforo, potasio, magnesio, yodo y selenio. También aporta vitaminas del grupo B y E.

Properties: It is a flour Light, the flour of this cereal Is used for recipes Tempura, in addition to thicken Sauces and stews, although Mixed with other flours You can make breads or Biscuits Contains, phosphorus, Potassium, magnesium, iodine and selenium. It also provides vitamins Of group B and E.

Harina de Quinua



Propiedades: La harina de quínoa se puede utilizar tanto en recetas dulces como saladas. Se emplea como espesante y se puede añadir en la elaboración de panes o masas para enriquecerlas. Este pseudocereal nos aporta los 8 aminoácidos esenciales que necesita un adulto, es rica en minerales, vitaminas, y en proteína vegetal, tiene fibra y es de fácil digestión.

Properties: Quinoa flour Can be used both in recipes Sweets as salads. Is used As a thickener and can be added In the making of breads or pastas To enrich them. This pseudocereal gives us the 8 essential amino acids that Needs an adult, is rich in Minerals, vitamins, and protein It has fiber and is easy to digestion.

Harina de Soja



Propiedades: se obtiene a partir de los granos tostados de soja, molidos finamente. Reduce el riesgo de enfermedades cardiacas y domina los síntomas de la menopausia. Es una rica fuente de proteínas, de hierro, de vitaminas B y de calcio. Sin gluten.

Properties: From the roasted beans Of soybeans, finely ground. Reduces risk of Heart disease and Dominates the symptoms of menopause. It is a rich source Of proteins, iron, Vitamins B and calcium. Without gluten.

Harina de Avena

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	353	...
Grasas	7.09	...
Grasas Saturadas	...	...
Grasas monoinsaturadas	...	...
Grasas poliinsaturadas	...	...
Carbohidratos	55.70	...
Potasio	355	...
Proteínas	11.72	...
Fibra alimentaria	9.67	...
Colesterol	0	...
Sodio	8.40	...
Agua	15.80	...

Harina de Arroz

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	357	...
Grasas	1.42	...
Grasas Saturadas	...	...
Grasas monoinsaturadas	...	...
Grasas poliinsaturadas	...	...
Carbohidratos	55.70	...
Glucidos	85.47	...
Proteínas	5.95	...
Fibra alimentaria	6.50	...
Colesterol	0	...
Calcio	10	...
Hierro	0.75	...

Harina de Quinua

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	75	...
Grasas	2	...
Grasas Saturadas	0	...
Grasas monoinsaturadas	0	...
Grasas poliinsaturadas	0	...
Carbohidratos	13	...
Azúcares	0	...
Proteínas	3	...
Fibra alimentaria	0	...
Colesterol	0	...
Sodio	3	...
Potasio	0	...

Harina de Soja

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	421	...
Grasas	20.60	...
Grasas Saturadas	...	...
Grasas monoinsaturadas	...	...
Grasas poliinsaturadas	...	...
Carbohidratos	13	...
Potasio	110	...
Proteínas	37.30	...
Fibra alimentaria	17.30	...
Colesterol	0	...
Sodio	4.0	...
Agua	11.80	...

Semilla de Chia

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	490	...
Grasas	30.75	...
Grasas Saturadas	3.1	...
Grasas monoinsaturadas	2.11	...
Grasas poliinsaturadas	23.33	...
Carbohidratos	43.85	...
Potasio	160	...
Proteínas	15.62	...
Fibra alimentaria	37.7	...
Colesterol	0	...
Sodio	19	...
Agua	...	...

Semilla de amaranto

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	391	...
Grasas	8.1	...
Grasas Saturadas	...	...
Grasas monoinsaturadas	...	...
Grasas poliinsaturadas	...	...
Carbohidratos	71.8	...
Potasio	800	...
Proteínas	15	...
Fibra alimentaria	4.0	...
Colesterol	0	...
Calcio	164	...
Agua	...	...

Semilla de amaranto

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	368	...
Grasas	6.7	...
Grasas Saturadas	...	...
Grasas monoinsaturadas	...	...
Grasas poliinsaturadas	...	...
Carbohidratos	64	...
Potasio	563	...
Proteínas	14.2	...
Fibra alimentaria	7	...
Colesterol	0	...
Calcio	47	...
Agua	13.28	...

Semilla de girasol

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	584	...
Grasas	51	...
Grasas Saturadas	4.5	...
Grasas monoinsaturadas	19	...
Grasas poliinsaturadas	23	...
Carbohidratos	20	...
Potasio	645	...
Proteínas	21	...
Fibra alimentaria	9	...
Colesterol	0	...
Sodio	9	...
Azúcares	2.6	...



Properties: The seeds of chia is one of the plants appreciated for their nutritional properties. It is from the old civilizations that had this food as basic in their diet and must to that it has antioxidants, minerals, omega 3 and fiber. Also serves to lose weight.

Properties: Amaranth is a food rich in nutrients, it is used in soups, made into pasta or served as cereal in breakfast. You can also make amaranth popcorn. Its preparation is similar to rice and quinoa. It is used in salads and cereals. Rich in minerals, it contains lysine which helps intelligence, is low in fat, has twice the protein content of rice and is help for colon cancer and cholesterol.



Semillas de girasol

Properties: This seed is rich in unsaturated fat, protein, Vitamin E, potassium, calcium, phosphorus, magnesium, and calories. further Reduces cholesterol, helps metabolism and lose weight. HE Recommends toasting without any fat until it reaches a tone Coffee or gold.

Arandanos



Propiedades: El consumo de arándano, mejora problemas de circulación, enfermedades cardiacas, problemas digestivos, e infecciones urinarias, Gracias a sus propiedades antioxidantes.

Properties: The consumption of Blueberry, improves problems Of circulation, diseases Cardiac, digestive problems, And urinary infections, Thank you To its antioxidant properties.

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	57	...
Grasas	0.33	...
Grasas Saturadas	0.028	...
Grasas monoinsaturadas	0.047	...
Grasas poliinsaturadas	0.146	...
Carbohidratos	14.49	...
Azúcares	9.96	...
Proteínas	0.74	...
Fibra alimentaria	2.4	...
Colesterol	0	...
Sodio	1	...
Potasio	77	...

Maní Salado



Propiedades: El consumo de arándano, mejora problemas de circulación, enfermedades cardiacas, problemas digestivos, e infecciones urinarias, Gracias a sus propiedades antioxidantes.

Properties: The consumption of blueberry, Improves circulation problems, Heart disease Digestive, and urinary infections, Thanks to its antioxidant properties.

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	567	...
Grasas	49	...
Grasas Saturadas	7	...
Grasas monoinsaturadas	24	...
Grasas poliinsaturadas	16	...
Carbohidratos	16	...
Azúcares	4	...
Proteínas	26	...
Fibra alimentaria	9	...
Colesterol	0	...
Sodio	18	...
Potasio	705	...

Coco deshidratado



Propiedades: En el caso concreto de la ralladura de coco, podemos encontrar:

- Fibra: 2 cucharadas de coco rallado aportan casi 5 gramos de fibra dietetica
- Minerales: aporta sobretodo minerales tan importantes como el potasio, manganeso, selenio y hierro. En menores cantidades, también podemos encontrar cobre, magnesio y zinc.
- Vitaminas: aporta vitaminas del grupo B (como la B1, B2, B3, B6, B7 y B9 o ácido fólico), además de vitamina C, vitamina E y vitamina K.
- Grasa saturada: tipo de grasa mucho más saludable que ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos altos

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	660	...
Grasas	64.53	...
Grasas Saturadas	55.218	...
Grasas monoinsaturadas	2.745	...
Grasas poliinsaturadas	0.706	...
Carbohidratos	23.65	...
Azúcares	7.35	...
Proteínas	6.88	...
Fibra alimentaria	16.3	...
Colesterol	0	...
Sodio	37	...
Potasio	543	...

Properties: In the specific case of coconut zest, we can find:

- Fiber: 2 tablespoons grated coconut provide almost 5 grams Of dietary fiber
- Minerals: it contributes mainly minerals as important as potassium, Manganese, selenium and iron. In smaller quantities, we can also Find copper, magnesium and zinc.
- Vitamins: it contributes vitamins of group B (like the B1, B2, B3, B6, B7 and B9 or folic acid), plus vitamin C, vitamin E and vitamin K.
- Saturated fat: a much healthier type of fat that helps Reduce cholesterol and high triglycerides

Soja Tostada

Propiedades:

Puede consumirse en cualquier momento y de forma alterna entre comidas. También puede utilizarse como aderezo de ensaladas, pastas, postres o como complemento en algunas de las recetas más tradicionales de nuestra cocina.

Properties:

It can be consumed at any time and Alternately between meals. As well Can be used as salad dressing, Pasta, desserts or as a complement in Some of the more traditional recipes Of our kitchen.

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	200	...
Grasas	16	...
Grasas Saturadas	2	...
Grasas monoinsaturadas	5	...
Grasas poliinsaturadas	9	...
Carbohidratos	4	...
Azúcares	0	...
Proteínas	9	...
Fibra alimentaria	1	...
Colesterol	0	...
Sodio	180	...
Potasio	160	...



Pistacho

Propiedades:

Reduce el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

- Es excelente contra la diabetes.
- Mejora la vida sexual, la función orgásmica y el deseo sexual.
- Reduce la tendencia a la obesidad controlando el peso.
- Favorece la vista.
- Mejoran y regulan el tránsito intestinal.
- Mantienen los dientes fuertes.
- Fortalecen los huesos y los músculos.

Reducen el estrés.

Ayudan a mantenerse joven

Properties:

Reduces the risk of disease from the heart.

- It is excellent against diabetes.
- Improves sex life, orgasmic function And sexual desire.

· Reduces the tendency to obesity Controlling the weight.

· Promotes eyesight · Improve and regulate intestinal transit.

· Keep teeth strong. · Strengthen bones and muscles. Reduce stress.

They help keep you young

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	562	...
Grasas	45	...
Grasas Saturadas	6	...
Grasas monoinsaturadas	24	...
Grasas poliinsaturadas	14	...
Carbohidratos	28	...
Azúcares	8	...
Proteínas	20	...
Fibra alimentaria	10	...
Colesterol	0	...
Sodio	1	...
Potasio	1.025	...



Almendras

Propiedades:

- Poseen una masiva dosis de nutrientes.
- Poseen una alta cantidad de antioxidantes.
- Altas en vitamina E, lo cual protege a las membranas celulares de daños externos.
- Ayudan a controlar el azúcar en la sangre.
- Beneficios para la presión sanguínea.
- Ayudan a bajar el colesterol.
- Reducen el hambre, bajando el consumo general de calorías.

· Efectivas para perder peso.

Properties:

- They have a massive dose of nutrients.
- They have a high amount of antioxidants.
- High in vitamin E, which protects The cell membranes from external damage.

· Help control blood sugar.

· Benefits for blood pressure.

· Help lower cholesterol.

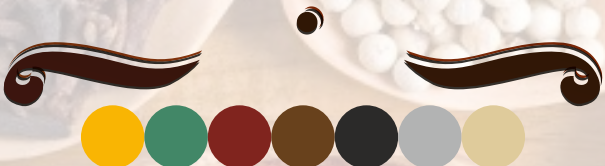
· Reduce hunger, lower consumption

General calorie.

· Effective for weight loss.

INFORMACION NUTRICIONAL	Por ración	% CDO
Valor Calórico	546	...
Grasas	46.9	...
Grasas Saturadas	3.5	...
Grasas monoinsaturadas	29.3	...
Grasas poliinsaturadas	11.5	...
Carbohidratos	20.6	...
Azúcares	3.7	...
Proteínas	20.2	...
Fibra alimentaria	11.6	...
Colesterol	0	...
Sodio	<1.0	...
Agua	4.5	...





+57 304 368 7513 - 305 773 1335 - 305 736 3031



Achiote Especies



Achiote_especies

achiote.Especies@hotmail.com

Bogota - Colombia