

'PASTA CON TOFU'

Ingredientes:

Espirales integrales de Soria Natural
Tofu natural de Soria Natural
Olitomate de Soria Natural
Brócoli
Nueces

Preparación: En una cazuela con abundante agua pon a hervir el brócoli. Después, cuece las espirales. Corta el tofu en tiras y pásalo por una sartén con un poco de aceite de oliva. Añade sal y olitomate, el brócoli y la pasta y saltéalo todo junto. Al emplatar añade también unas nueces.



Más eco-recetas en
[youtube.com/SoriaNaturalTVCocinasana](https://www.youtube.com/SoriaNaturalTVCocinasana)

SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

¿De
quién
eres?

{ arroz o
espelta }

BIO - con harinas integrales
elaboradas siguiendo métodos tradicionales



Garray-Soria-España • www.sorianatural.es

'pasta de arroz'

El **arroz integral** (*Oryza sativa* L.) es un cereal muy completo, energético y de fácil digestión, por eso se recomienda para todas las edades, especialmente niños y ancianos. Es más rico nutricionalmente que el arroz blanco ya que posee tres veces más **vitaminas del grupo B** que éste. Su aportación de **fibra** ayuda a regular el funcionamiento intestinal. Produce mayor saciedad y retarda la aparición del hambre.

Nuestra pasta de arroz no contiene gluten ni huevo, lo que hace que sea el alimento perfecto para personas con intolerancia.



Macarrones • Fideos • Espirales
Espirales 3 colores • Letras y números

'pasta de espelta'

La **espelta** (*Triticum spelta* L.) es una variedad de trigo con miles de años de antigüedad cuyas semillas han llegado a nuestros días sin sufrir manipulaciones genéticas.

Se trata de un cultivo que soporta condiciones extremas -aguanta el frío y la falta de agua- y tiene una elevada resistencia a plagas y enfermedades. Así, no necesita fertilizantes ni pesticidas para crecer, lo que lo hace ideal para el cultivo ecológico.

Nutricionalmente, la espelta tiene un **alto contenido de fibra**, con lo que favorece el tránsito y la sensación de saciedad. Es **fuente de proteínas** y contiene ocho aminoácidos esenciales. Es un cereal con bajo contenido de grasa y muy bajo contenido de sal.



Flores con alcachofa • Setas con boletus
Crestas • Espirales • Fideos