

Agar agar (gelatina vegana) (100g.)

El agar agar es una sustancia incolora e insípida con la capacidad de absorber agua hasta 300 veces su peso, por esta capacidad produce una solución viscosa que al hervir y posteriormente enfriar, se convierte en una gelatina firme. El agar agar, contiene mucha fibra soluble, casi el 90 % del alga es fibra excelente para el organismo, a parte contiene minerales. Es una excelente alternativa para veganos por ser de origen vegetal 100% natural.

Características:

- Bolsa kraft con 100 gramos de producto.
- 100% vegano.
- No contiene trigo, gluten, soya, lácteos, huevo, pescado/mariscos, o cacahuete/nueces.
- Sin olor, sin color.
- No altera el sabor de las preparaciones.
- Contiene calorías por porción de 1 gramo.
- Contiene manganeso, hierro, calcio, fósforo, potasio.
- Posee vitaminas E. B9 , K.

Puede ser utilizado para espesar salsas, sopas, solidificar gelatinas veganas, quesos veganos, etc.

Beneficios del agar agar:

- Tiene propiedades digestivas que ayudan al correcto tránsito intestinal.
- Por su gran aporte en fibra no soluble controla el estreñimiento.
- Por su gran aporte también en fibra soluble, ayuda a reducir el colesterol malo y el azúcar en sangre.
- Tiene alto poder saciante por su poder de absorción de

líquidos. Es recomendada para dietas o regímenes para bajar peso por su bajo aporte calórico.

- Por su contenido en calcio es un excelente aporte para el cuidado de los huesos.
 - Ayuda a controlar el hipotiroidismo por su contenido en yodo, que ayuda al correcto funcionamiento de la glándula tiroides.
 - Por su contenido en hierro ayuda a controlar la anemia.
 - Excelente para la memoria por su contenido en fósforo.
 - Ayuda a tener energía y vitalidad física y mental por su contenido en magnesio.
 - Ayuda a eliminar la acidez estomacal.
 - Arrastra residuos tóxicos o depura las toxinas.
 - Se le atribuyen efectos relajantes del sistema nervioso.
-

Alga espirulina orgánica en polvo (250 g.)

Con mayor densidad de nutrientes

Alga espirulina o spirulina

La espirulina es un alga unicelular azul verdosa famosa por ser una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales, por lo que destaca por su alto valor nutritivo. Además, tiene un efecto saciante.

Características:

- Bolsa biodegradable con 250 gramos de producto.
- 100% vegano.
- No contiene trigo, gluten, soya, lácteos, huevo, pescado/mariscos, o cacahuete/nueces.

- Es rica en fibra.
- Es una excelente fuente de proteínas de origen vegetal, de fácil absorción.
- Contiene muy pocas calorías.
- Contiene calcio, fósforo, magnesio, hierro, potasio, zinc, manganeso y calcio.
- Posee vitaminas A, E, D, C y todas las del grupo B excepto la B12.
- Aporta ácidos grasos esenciales, en especial, Omega 3 y Omega 6 y ácidos linoleico y gama linolénico, que contribuyen a reducir el colesterol LDL y los triglicéridos.

Puede ser utilizada en sopas, tortitas de garbanzo, tortitas de papa o de cualquier otro tipo, en palomitas de maíz, ensaladas, jugos verdes, falafel, salsa pesto, o en el guiso de tu preferencia.

Dosis diaria recomendada:

- Bebés 1 gramo mezclado en papillas.
- Niños de 3 a 12 años de 2.5 a 5 gramos al día.
- Jóvenes y adultos de 5 a 10 gramos al día.
- Adultos mayores 5 gramos al día.

Beneficios del alga espirulina:

- Disminuye la presión arterial.
- Disminuye el colesterol y los triglicéridos.
- Mejora los síntomas de la rinitis alérgica.
- Previene y controlar la diabetes.
- Favorece la pérdida de peso.
- Puede aumentar la atención, mejorar el humor y la disposición.
- Puede mejorar la memoria y ejercer un efecto neuroprotector.
- Puede reducir la inflamación.
- Mejora y fortalece el sistema inmune.

- Puede ayudar en el tratamiento de la artritis.
- Impide el envejecimiento precoz.
- Previene el cáncer.
- Favorece la hipertrofia y la recuperación muscular.
- Purifica el organismo.
- Puede mejorar los síntomas de la anemia.

Todo lo que debes saber sobre el alga espirulina

Azúcar del fruto del monje 100% puro (150 g.)

Sin eritritol

Azúcar del fruto del monje (Monk Fruit)

El Fruto del Monje o Luo Han Guo, es como una calabacita redonda o un meloncito. La planta del fruto del monje es originaria de China y de Tailandia. Fue utilizada por primera vez en el siglo XIII por los monjes budistas, y por eso se le dio ese nombre. El azúcar del fruto del monje contiene azúcares naturales, principalmente de la fructosa y de la glucosa. Pero, a diferencia de la mayoría de las frutas, los azúcares naturales de la fruta monje no son los principales compuestos responsables de su dulzor. El azúcar del fruto del monje recibe su intenso dulzor, de unos antioxidantes únicos llamados monogrósidos. Durante el procesamiento, los monogrósidos se separan del jugo fresco-presionado de la fruta monje. Así que, el azúcar del fruto del monje no contiene fructosa o glucosa. Estos monogrósidos proporcionan más dulzor que el azúcar común. Los monogrósidos del fruto del monje tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Características:

- Bolsa biodegradable con 150 gramos de producto.
- 100% vegano.
- No contiene trigo, gluten, soya, lácteos, huevo, pescado/mariscos, o cacahuete/nueces.
- No eleva el índice glucémico.
- Endulza 10 veces más que el azúcar.
- Contiene 0 calorías por porción.
- Contiene manganeso, hierro, níquel, selenio, yodo.
- Posee vitamina C.
- Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Puede ser utilizado en repostería, o para endulzar bebidas y cualquier alimento en el que se utilizaría el azúcar común.

Beneficios que aporta la azúcar del fruto del monje:

- Promueve la pérdida de peso.
- Es seguro para personas con diabetes.
- Ayuda a prevenir el cáncer.
- Propiedades antiinflamatorias y anti fibróticas.
- Combate infecciones y previene la insuficiencia renal.
- Promueve la longevidad.
- Promueve la salud del corazón.
- Beneficia el sistema inmunológico.
- Ayuda a aliviar de las alergias estacionales .
- Suministra al cuerpo vitaminas y minerales beneficiosos.
- Asegura el equilibrio hormonal, mejora el sueño y reduce la depresión.

Azúcar del Fruto del Monje, todo lo que debes saber

Harina de garbanzo (1kg)

La harina de garbanzo es conocida por ser un sustituto perfecto del huevo en recetas veganas, y también es un excelente sustituto para personas con intolerancia al huevo. Esta harina tiene varios usos y beneficios.

Características:

- Bolsa biodegradable con 1 kilogramo de producto.
- 100% vegano
- No contiene trigo, gluten, soya, lácteos, huevo, pescado/mariscos, o cacahuete/nueces.
- Es rica en fibra.
- Es una excelente fuente de proteínas de origen vegetal.
- Aporta hidratos de carbono de liberación lenta.
- Contiene calcio, fósforo, magnesio, hierro, potasio.
- Posee vitaminas B1, B2, B3 y B9 (ácido fólico).
- Es rica en lecitina, un tipo de grasa que mezcla con las grasas ingeridas por el organismo con el agua y favorece su expulsión.
- Aporta ácidos grasos esenciales, en especial, Omega 6.

Es una harina perfecta para rebozar verduras, pues aporta jugosidad y potencia el sabor de los alimentos. Se puede utilizar como espesante de guisos, gracias a su alto contenido en almidón. Para hacer pan sin gluten. Este tipo de pan se puede hacer a partir de la combinación de harina de arroz, harina de maíz y almidón de tapioca. Puedes añadirla a tu crema o sopa de verduras, así lograrás enriquecer las sopas, espesándolas más y dando lugar a un sabor más intenso.

Beneficios de la harina de garbanzo:

- Su contenido en fibra es muy superior al de otras harinas, por lo que beneficia la salud digestiva. Es muy útil para prevenir y tratar el estreñimiento, ya que contribuye a un buen tránsito intestinal.

- La harina de garbanzo ayuda a regular los niveles de colesterol en sangre, favoreciendo una óptima salud del corazón. Además, mejora la circulación sanguínea, y es muy útil para prevenir problemas de hipertensión y otras afecciones cardiovasculares.
- La harina de garbanzo, además de ser muy saludable y nutritiva, es ideal para incluir en dietas orientadas a la pérdida de peso. Su contenido en fibra le dota de un efecto saciante que ayuda a reducir la ansiedad y el hambre.
- Al no contener gluten, es perfecto para aquellas personas que no lo toleran. Harina apta para personas con celiacía.

Elabora una deliciosa tortilla española sustituyendo el huevo por harina de garbanzo

O qué tal unos deliciosos nuggets elaborados con esta harina de garbanzo

Y no puede faltar una deliciosa hamburguesa, en esta ocasión, de frijol. Elaborada con un poco de harina de garbanzo

Harina de tapioca (500g)

Tapioca, también llamada mandioca, casabe o guacamota, es un almidón extraído directamente de la raíz de la yuca. Aunque su forma más popular es en forma de esferas o perlas, también puede encontrarse en forma de harina, fécula u hojuelas.

Características:

- Bolsa biodegradable con 500 gramos de producto.
- 100% vegano
- No contiene trigo, gluten, soya, lácteos, huevo, pescado/mariscos, o cacahuete/nueces.
- Fuente natural de hidratos de carbono
- Fuente de vitaminas del complejo B
- Baja en colesterol y en grasas saturadas
- Contiene calcio, fósforo, magnesio, hierro, sodio o zinc.
- Posee vitaminas B1, B3 y C.
- Rica en fibra

Se utiliza para la elaboración de tortitas, jamones veganos, quesos veganos, postres, y como espesante para sopas y salsas.

Beneficios de la harina de tapioca:

- La tapioca es fuente de linamarina, una sustancia que ayuda a la eliminación de las células cancerosas.
- Reduce el riesgo de anemia por su alto contenido en hierro. Al mismo tiempo mejora la circulación sanguínea.
- Previene el riesgo de malformaciones del tubo neural en el embrión ya que es rica en ácido fólico.
- Favorece la digestión gracias a su contenido en fibras y proteínas.
- Protege la salud de los huesos.

Elabora jamón vegano con esta harina de tapioca

O elabora este queso de papa con harina de tapioca, un winner en nuestro canal

También puedes hacer este queso tipo asadero con harina de tapioca

Levadura Nutricional (150g)

Características:

- Bolsa biodegradable con 150 gramos de producto.
- 100% vegano
- No contiene trigo, gluten, soya, lácteos, huevo, pescado/mariscos, o cacahuete/nueces.
- Fuente de proteína vegetal
- Fuente de vitaminas del complejo B
- No contiene conservadores ni sustancias añadidas
- Contiene los nueve aminoácidos esenciales y se digiere fácilmente.
- Es baja en grasas y carbohidratos.

La levadura nutricional agrega un delicioso sabor a tus alimentos. Su rico sabor similar al queso, se utiliza como condimento en tus pastas, platillos vegetales, papas al horno, palomitas de maíz, elaboración de quesos veganos, crema y un amplio número de alimentos.

Beneficios de la Levadura Nutricional:

- Gran complemento proteico de alto valor biológico
- Fortalece el sistema inmunitario
- Ayuda a regular el colesterol
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre
- Ayuda a la flora intestinal y la digestión
- Ayuda para la salud de la piel y del cabello

Todo lo que debes saber sobre la Levadura Nutricional:

Mandil adulto

CANTIDAD: 1 PIEZA

Color: Negro

Material: 100% algodón gabardina

Características: 3 bolsas al frente e imagen de alta calidad

Medidas: 88 cm. X 53 cm.

Frente: Logotipo Cocina Vegan Fácil en serigrafía de alta calidad

Mandil para niño o niña

CANTIDAD: 1 PIEZA

Color: Negro

Material: 100% algodón gabardina

Características: 3 bolsas al frente e imagen de alta calidad

Medidas: 62 cm. X 40 cm.

Frente: Logotipo Cocina Vegan Fácil en serigrafía de alta calidad

Taza Cocina Vegan Fácil

CANTIDAD: 1 PIEZA

Color: blanco con fondo y asa naranja

Material: Cerámica

Características: 11 oz. o aproximadamente 325 ml.

con logo en parte frontal. código QR para llevar a canal de YouTube con aplicación de celular, y frase de Hipócrates en parte trasera.

Medidas: 95 mm. alto X 80 mm. diámetro