



"Cultiva tus propios brotes, una forma fácil de disfrutar y cuidar de la salud"

Semillas para

BROTOS 100% ECOLÓGICOS



- 1 Sumerge las semillas de un sobre en un recipiente con agua entre 4/6 horas
- 2 Escurre, seca y distribuye las semillas uniformemente sobre la rejilla

- 3 Inserta la rejilla sobre la cubeta transparente y llena esta con agua hasta la rejilla. Cúbrela con la tapa invernadero

temperatura ambiente 20-25°

NIVEL AGUA

- 4 Mantén siempre el nivel del agua tocando la parte inferior de la rejilla. La temperatura ambiente ideal es entre 20° a 25°

- 5 Quita la tapa invernadero cuando los Brotes la toquen y mantén el nivel del agua. Deja que los brotes alcancen la altura deseada
- 6 Dependiendo de la variedad y de tu gusto a los 5/7 días de la siembra podrás cortar y disfrutar de tu cosecha de "Brotes Sanos"

- 7 A) Mantén el nivel del agua hasta la rejilla durante todo el proceso de germinación
B) Los Brotes cortados o en su parrilla podrás conservarlos en el frigorífico entre 10 y 15 días

- 8 Cultivando brotes, tú y los tuyos viviréis una experiencia didáctica, sana y divertida

Ensalada "Vitalidad"

Ingredientes para 2 personas:

- 300 g de hojas tiernas de espinacas
- 100 g de mezcla brotes vitalidad
- 50 g de garbanzos cocidos
- 50 g de jamón de pavo en taquitos
- 30 g de nueces
- 20 g de pasas
- 50 g de maíz cocido
- 20 g de piñones tostados
- 100 ml de aceite de oliva suave
- 50 ml de vinagre balsámico de Módena
- 1 ramita de perejil fresco
- 1 huevo cocido

Elaboración:

Dejamos las pasas ablandando 15 minutos en agua tibia. Elaboramos un aliño batiendo muy bien el aceite, el vinagre, los piñones, las hojitas de perejil y un poco de sal. Mezclamos las hojas de espinacas, los brotes, los garbanzos, el maíz cocido, las pasas, las nueces y el pavo. Aliñamos y decoramos por encima con el huevo duro en cuartos.



160050 BOLS

A-25004714 08750 Molins de Rei-Barcelona (España)
Reglas y normas C.E. Semillas standard

Nº Lote:
Lot:
Lot:

Utilizar antes de:
A. utiliser avant:
Use before of:

Peso neto g
Poids net g
Net weight g

B1C151

DIC 2016

5



La Granja 252
Molins de Rei
08750 BARCELONA



El producto que contiene este envase puede variar en su forma y aspecto dependiendo de la zona y forma de cultivo, por lo que la imagen que se refleja en este envase es sólo orientativa.

El producto que contiene este envase puede variar en su forma y aspecto dependiendo de la zona y forma de cultivo, por lo que la imagen que se refleja en este envase es sólo orientativa.