

Ricos en vitaminas, carbohidratos, proteínas, fibra, hierro, calcio, fósforo y potasio; Ayudan a regular la tasa de azúcar en la sangre y reducen el colesterol. Suelen consumirse cocidos al vapor o salteados en sartén durante algunos minutos.



BANDEJAS GERMINADORAS: El contenido del sobre es para cultivar 3 bandejas

1 Hidratar las semillas sumergiéndolas en un recipiente con agua durante unos 10 horas. *Hidratar as sementes submergindo-as num recipiente com água durante 10 horas.*



4 Comienza la germinación. Mantener la temperatura entre 20/25° C y el nivel de agua justo un dedo de la bandeja. *A germinação começa. Manter a temperatura entre 20/25° C e o nível de água exactamente sobre a bandeja.*



2 Llenar con agua la bandeja hasta el nivel superior y luego colocar la rejilla. *Encher a bandeja com água até ao nível superior e depois colocar a grelha.*



5 Quitar la tapa transparente a los dos días. Dejar crecer en unos 5-6 días hasta la altura deseada. *Remover a cobertura transparente em dois dias. Deixar crescer durante 5-6 dias até à altura desejada.*



3 Escurrir y distribuir las semillas necesarios uniformemente sobre la bandeja. Colocar la tapa transparente. *Escorrer e distribuir as sementes uniformemente sobre a bandeja. Colocar a tampa transparente.*



6 Recolectar los brotes con una tijera, están listos para consumir. Se conservan hasta 10 días en la nevera. *Recolher os rebentos com uma tesoura; estão prontos para serem consumidos. Conservam-se durante um máximo de 10 dias no frigorífico.*



BOTES GERMINADORES: Instrucciones de uso • **FRASCOS GERMINADORES:** Instruções de utilização

1 Hidratar las semillas y sumergiéndolas en agua, dentro del bote, durante unos 10 horas. *Hidratar as sementes e submergi-las em água dentro do frasco, durante 10 horas.*



4 Comienza la germinación. Mantener el bote entre 20/25° C, en un lugar a oscuras y con circulación de aire. *A germinação começa. Manter o frasco entre 20/25° C, num lugar a escuras e com circulação de ar.*



2 Luego, escurrir el agua con la ayuda de un paño como filtro. Repetir 2 o 3 veces el proceso. *Depois, escorrer a água com a ajuda de um pano como filtro. Repetir o processo por 2 ou 3 vezes.*



5 Repetir el proceso de lavado y escurrido 2 veces al día, hasta que los brotes alcancen el desarrollo deseado. *Repetir o processo de lavagem e escurrido 2 vezes por dia, até que os rebentos alcancem o desenvolvimento desejado.*



3 Quitar los restos de agua del frasco y distribuir lo mejor posible las semillas para que estén ventiladas. *Tirar o resto de água do frasco e distribuir as sementes o melhor possível para que fiquem ventiladas.*



6 Los brotes ya están listos para consumir y disfrutar en la mesa. Se conservan hasta 10 días en la nevera. *Os rebentos já estão prontos para consumir e apreciar na mesa. Conservam-se durante um máximo de 10 dias no frigorífico.*



Semillas Batlle S.A. Molins de Rei Barcelona (España)
www.semillasbatlle.com Reglas y Normas C.E. Semillas standard.

160030BOLS

Nº Lote/ Nº Lote: Utilizar antes de/ Utilizar antes de: Peso neto g/ Peso neto g:

830911 01/2014 D10 2019 33

