

# TU CAJA FOODIE DE JUNIO

*¡Verano en modo saludable!*

*Tu caja de junio ideal para crear platos sabrosos y disfrutar picoteos saludables al atardecer con tu amigos*

En tu E-Book descubrirás todos los productos de tu caja de este mes, además de información sobre cada uno de ellos, cómo utilizarlos, donde comprarlos y a qué precio, recetas y más consejos.

*My Food  
Experiences*



# Base Mill <sup>TM</sup>

## CREMA AVELLANA CACAO

**La alternativa más saludable y sabrosa gracias a la mejor crema de avellanas y cacao, con un 84% de avellana. Sin azúcares añadidos ni aceites vegetales. Elaborado artesanalmente en molino de piedra.**

7,10€



### ¡Sabias que...?

*La crema viene en frasco de vidrio de 200g, totalmente reciclable e inocuo para el producto.*



**¡Base Mill ha nacido para elaborar alimentos saludables y 100% ecológicos de forma totalmente artesanal y natural!** No usan ningún aditivo ni ingrediente químico, solo utilizan ingredientes naturales como los que encontrarías en la despensa de cualquier persona.

La crema contiene únicamente 3 ingredientes:

- **Avellana ecológica (84%)**
- **Dátil ecológico**
- **Cacao en polvo desgrasado ecológico**

### ¿Dónde encontrarla?

En tienda online: [basemill.com](http://basemill.com)

En tienda física: [descubre aquí los puntos de venta](#)

# IDEAS DE CONSUMO

*Con tu crema de avellana & cacao Base Mill*

## *Inspiración:*

- Solo (a cuchara o en una tostada o bocadillo -si es algo caliente mejor-)
- Añadido a un yogur
- Como "diping" para mojar fresas u otras frutas o lo que se le ocurra a cada cual!
- Crema para rellenar bollos, bizcochos, tartas.
- También como cobertura para tartas o bizcochos
- Recetas de repostería (cremas, semi-fríos, etc)





## KOMBUCHA SABOR ORIGINAL, JENGIBRE & LIMON, FRAMBUESA O PIÑA & MELOCOTON

*Deliciosas bebidas de té verde fermentado  
lleno de bacterias vivas y ligeramente  
carbonatado. Excelente para refrescar cada  
momento de su día. 100% auténtico.*



- **Original:** deliciosa bebida resultante de la producción artesanal de Kombucha, con la receta exclusiva Gutsy Captain.
- **Jengibre & Limón:** una explosión de sabor única que combina el picante del jengibre con la acidez del limón.
- **Frambuesa:** esta bebida combina el sabor, las vitaminas y las propiedades antioxidantes de la frambuesa en una deliciosa bebida para compartir con toda la familia.
- **Piña & Melocotón:** kombucha con el sabor delicioso de la piña y el melocotón y la sensación de frescor de un zumo de fruta natural.

*¿Dónde encontrarlas?*

En tienda online: [gutsycaptain.es](https://gutsycaptain.es)

En tienda física: Carrefour, Amazon Ecoveritas, Herbolario Navarro, Ametller, Origen, Hiperdino (Canarias), Hipermercados Leclerc Aranjuez y Ciudad Real.



La Kombucha es una bebida ancestral conocida en China como el **"elixir de la inmortalidad"**. Las Kombuchas Captain son 100% auténticas ya que utilizan un **proceso de fermentación natural** y todos los **ingredientes son 100% naturales y BIO**.

**-25% OFF**  
Codigo: **MYCAPTAIN**

[gutsycaptain.es](http://gutsycaptain.es)

Aprovecha el código activo del 5 de junio al 31 de agosto en toda la web:

- Realizada con ingredientes 100 % naturales, solo se utilizan los sabores más frescos, saludables y deliciosos: desde la piña tropical a la frambuesa. Desde The Guy's Captain siguen estrictamente la receta original china: solo emplean ingredientes naturales de gran calidad, té verde fermentado con azúcar moreno de caña y su propio cultivo de bacterias vivas y levaduras.



**Suscríbete al newsletter para obtener un 20% de descuento en tu próximo pedido**

También tendrás acceso a ofertas exclusivas, recetas, mocktails y otras sorpresas: [gutsycaptain.es](http://gutsycaptain.es)



## ESPAGUETIS DE ALBAHACA O FIDEOS DE TOMATE

*La pasta de konjac permite realizar comidas saludables y seguir una dieta baja en carbohidratos. Son perfectas para cualquier dieta o simplemente para mantener hábitos saludables.*



### Beneficios y propiedades de la pasta Konjac:

- Ayuda a mantener niveles de colesterol normales
- Actúa como supresor del apetito, en parte por su contenido en fibra.
- Ayuda a mantener bajo índice glucémico
- Apta para la mayoría de dietas (cetogénica, paleo, dukan etc).
- Ayuda a adelgazar (pasta hipocalórica) al reducir la ingesta de calorías
- Fuente de fibra
- Sin alérgenos
- Apta para veganos

### ¿Dónde encontrarlos?

En tienda online: [thekonjacshop.com](http://thekonjacshop.com), Decathlon online, Planeta Huerto, Naturitas, Cerrefit, Nutritienda.

En tienda física: El Corte Inglés y SuperCor

# RECETA CON FIDEOS DE ALBAHACA

*Ensalada verde esperanza con Fideos Konjac*

## *Ingredientes*

- 100 grs Pasta konjac Albahaca
- ½ Pepino
- 100 grs Tofu a las finas hierbas
- ¼ Aguacate
- ½ Kiwi
- 2 Ramitas bimi
- Arándanos
- Ajo y perejil al gusto



## *Preparación:*

1. Preparar la pasta konjac tal como indican las instrucciones.
2. Preparar el resto de los ingredientes:
3. Cortar un pepino por la mitad, y esta mitad cortarla en lonchas finas. Cortar un kiwi por la mitad, y esta mitad cortarlo en lonchas finas. Cortar unos 100 gramos de tofu natural en lonchas normales (saldrán unas 4 o 5)
4. Juntar todos los alimentos anteriores y añadir 2 ramitas de Bimi y un puñado de arándanos.
5. Sazonar con ajo y perejil al gusto. Puedes usar un sazónador si lo prefieres.



# RECETA CON FIDEOS DE ALBAHACA

## *Poke Bowl Vegano con Fideos Konjac*

### *Ingredientes*

- 1 paquete Pasta konjac Albahaca
- 200 grs de tofu firme
- 25 grs Brotes de remolacha
- ½ pepino
- ¼ aguacate
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra
- ½ lima/limón exprimida
- Pimienta negra al gusto
- Sal



### *Preparación:*

1. Puedes comprar tofu firme. Si no lo encuentras, compra el normal y prepáralo de la siguiente manera: primero lo retiramos de su envase y cubrimos con unas cuantas capas de papel de cocina. A continuación lo dejamos reposar sobre un plato con peso encima (un libro puede resultar perfecto) durante una hora . Pasada la hora retiramos el papel que habrá absorbido toda el agua
2. Cortamos el tofu. Si os gusta más a la plancha podéis tostarlo un poquito. A mi me fascina la textura sedosa de él en crudo, me resulta más fresco y ligero.
3. Para montar el bowl colocamos en la base los fideos de albahaca que previamente hemos lavado y calentado un minuto. Sobre estos ponemos los dados de tofu, las rodajas de pepino fresco, los brotes de remolacha y los dados de aguacate. Si lo preferís podéis ponerlo todo mezclado, que será así como lo disfrutemos.
4. Aliñamos con la vinagreta de zumo de lima. Mezclamos una cucharadita de aceite de oliva, un chorrito generoso de lima, una pizca de pimienta y otra pizca de sal. Vertemos por encima.



# RECETA CON FIDEOS DE TOMATE

## *Sopa Vietnamita con Fideos Konjac*

### *Ingredientes*

#### Para el caldo:

- 1 l de agua
- 1 carcasa de pollo con sus alas o carne vegetal
- 1 trozo grande de jengibre fresco
- 2 ajos
- 1 cebolleta fresca
- 1 rama de canela
- 1 "estrella" de anís estrellado
- ½ cucharadita de pimienta negra en grano
- 5 cucharadas de salsa de pescado

#### Para la Sopa:

- 1 Fideos de Tomate The Konjac Shop
- Chile seco (opcional)
- ¼ de lima para exprimir
- Hojas de cilantro y albahaca
- Brotes de soja
- Salsas opcionales como Sriracha o Hoisin (opcional)



### *Preparación:*

#### Preparación del caldo:

1. Ponemos en una olla el anís, la canela y la pimienta y lo tostamos a fuego lento un par de minutos.
2. Añadimos el litro de agua a la olla y el resto de ingredientes: la carcasa de pollo troceada o carne vegetal, el jengibre, la cebolleta troceada (reservamos el tallo para el emplatado) y la salsa de pescado.
3. Hervimos durante una hora aproximadamente. Si lo deseas, puedes hervirlo más tiempo (hasta dos horas) para que quede con un sabor más intenso.

#### La sopa:

1. Colamos el caldo y lo desechamos todo excepto el pollo o carne vegetal, que lo desmenuzamos y lo marcamos ligeramente en la sartén.
2. Escurrimos los fideos de konjac y los ponemos en un bol hondo. A continuación los cubrimos con el caldo.
3. Preparamos la guarnición que serviremos en un platito al lado del bol de sopa: el tallo de la cebolleta fresca troceado, el cuarto de lima, las hojas de cilantro, las hojas de albahaca, los brotes de soja y el chile troceado.

# RECETA CON FIDEOS DE TOMATE

## *Fideos con escabeche de mejillón y azafrán*

### *Ingredientes*

- 200 de Fideos de Tomate The Konjac Shop
- 1 lata de mejillones en conserva escabeche
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de soja
- 1 cucharadita rasa de café de harina de glucomanano

### **Para la vinagreta**

- 1 cucharadita de AOVE
- 1 pizca de eneldo
- 1 pizca de azafrán
- 1 pizca de sal ahumada
- Zumo de medio limón



### *Preparación:*

1. Mezclamos todos los ingredientes de la vinagreta, batimos bien y reservamos.
2. Pelamos y troceamos el diente de ajo en trocitos muy pequeños, en un sartén caliente lo rehogamos hasta que tome un color doradito.
3. Añadimos los mejillones en escabeche y rehogamos un minuto, reservamos dos para el emplatado final.
4. Escurrimos los fideos de tomate, los aclaramos y los añadimos a la sartén caliente junto con la harina de glucomanano y la salsa de soja. Rehogamos un minuto y paramos el fuego.
5. Justo antes de servir añadimos la vinagreta y mezclamos bien. Servimos en el plato, y colocamos los dos mejillones que habíamos reservado. Disfrutamos.



# Air Nuts

## SNACKS DE ALMENDRAS

**Un snack a base de más de un 83% de frutos secos. Sin gluten ni azúcares añadidos. Apto para veganos. Sin aceite de palma. Fuente de fibras.**

**Tu crunch de frutos secos es ideal ya que tiene menos calorías que los frutos secos pero cuenta con las mismas propiedades.**



**Air Nuts con solo 3 ingredientes:**

- Almendras (83%)
- Harina de arroz
- Sal marina

**“Un proceso de investigación y desarrollo, nos ha llevado a la obtención de Air Nuts. Un producto único e innovador, que revolucionará la forma de comer frutos secos. Para ello se ha aplicado lo último en tecnología para la alimentación, cumpliendo con las normativas más estrictas para asegurar un producto de 1ª calidad.”**

**¿Dónde encontrarlo?**

En tienda física: El Corte Ingles, Carrefour, Eroski

En tienda online: [La Casa del Fruto Seco](#)

# TERRA i XUFA

## Productes Ecològics

### BEBIDA DE CHUFA SIN AZÚCAR

*La Bebida de Chufa Terra i Xufa es la primera bebida de chufa UHT 100% ecológica, elaborada sin azúcares añadidos, y sin ningún edulcorante.*

*Terra i Xufa es una empresa de productores y comercializadores de frutas y hortalizas ecológicas de la huerta histórica de Valencia que cree en una agricultura de proximidad, en la cual el agricultor es partícipe de la cadena de valor del producto.*



22.00€  
(12 u.)

*La Bebida de Chufa Terra i Xufa se puede consumir tanto fría como caliente. Es un sustituto ideal de otras leches animales y vegetales, en el desayuno o la merienda, y acompañando el café o los cereales.*



- Gracias al **curado de la chufa durante su secado**, el almidón se transforma en **azúcares naturales** que le dan el sabor dulce característico de la chufa.
- A diferencia de la mayoría de horchatas que podemos encontrar en el mercado, no usan proteína de leche como estabilizante, sustituyéndola por **estabilizantes ecológicos** provenientes de vegetales.
- Es una bebida **apta para veganos**, intolerantes a la lactosa y celíacos.

*¿Dónde encontrarla?*

En tienda online: [terraixufa.com](http://terraixufa.com)  
[Herbolarios Navarro](http://HerbolariosNavarro)



## NACHOS CON SEMILLAS DE CHÍA

*Nachos con semillas de chía, libres de transgénicos y gluten free para un picoteo saludable ideal.*

1,40€



*¡Zanuy te invita a un viaje gastronómico para disfrutar de una experiencia creativa, con multitud de opciones sabrosas y saludables!*



**¿Y por qué conformarse con preparar los nachos de toda la vida cuando les puedes dar un toque original?**

*¡Con estos Nachos de Chía prepara un snack delicioso con un toque diferente y gluten free!*

***¿Dónde encontrarlo?***

*En tienda física: La Sirena, Ametller Origen, Consum, Bon Preu y Sorli.*

# RECETA

## Nachos con guacamole y salsa de queso cheddar

### Ingredientes

- 1 cda Mantequilla
- 1 cda Harina de Maíz
- 130 ml Leche
- 150 g Queso Cheddar
- Sal
- 1 ctda Pimentón dulce
- 200 g Nachos Zanuy
- 1 Tomate
- 1 Aguacate
- 100 g Olivas negras
- 120 g Jalapeño
- 1/2 ud Lima
- Cilantro

### Preparación:

1. Para la salsa: En un cazo a fuego lento agregamos 1 cucharada de mantequilla hasta que derrita un poco con 1 cucharada de harina de maíz y removemos con una varilla. Una vez unido, agregamos poco a poco 130 ml de leche y seguimos removiendo para evitar que se formen los grumos.
2. Cuando vemos que la masa empieza espesar agregamos 150 gramos de queso cheddar. Y seguimos moviendo hasta formar una masa cremosa.
3. Sacamos del fuego y añadimos sal y pimentón dulce. Pasamos a un recipiente, que luego podemos poner a calentar. Reservamos.
4. Colocamos los nachos en un plato.
5. Picamos el tomate en dados pequeños y las olivas.
6. Cortamos a cubitos el aguacate, pasamos a un recipiente y exprimimos zumo de media lima. Mezclamos bien.
7. Ahora vamos a montar nuestro plato: Vertemos la salsa de queso por encima de los nachos. A continuación añadimos los tomates cortados, aguacate, olivas negras, jalapeños y hojas de cilantro frescas.



# FullGreen®

## ARROZ DE COLIFLOR Y BRÓCOLI

*El Arroz de Coliflor y Brócoli es la alternativa perfecta al arroz y otros cereales, con un bajo contenido en carbohidratos.*

*Está elaborado con coliflor y brócoli 100% libres de OGM y sin conservantes.*



*Fullgreen cree en el poder de una dieta 100% vegetal que sea nutritiva para el cuerpo y la mente. Como no siempre es fácil, crearon Arroces de vegetales . ¡Estaban cansados de hacer arroz de coliflor desde cero y desarrollaron su propia solución práctica y sin complicaciones!*



- **94% menos carbohidratos que el arroz**
- **Sin gluten y vegano**
- **No GMO**
- **Listo en 1 minuto**
- **2 porciones por paquete**
- **100% coliflor y brócoli**

*¿Dónde encontrarlo?*

En tienda online: [fullgreen.com](https://fullgreen.com)

# RECETA

## Garbanzos agridulces picantes

### Ingredientes

- 2 bolsas de arroz de coliflor y brócoli
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo (machacado)
- 200 ml de agua fría
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de jugo de lima
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharada de "ketchup" de tomate
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharadita de Sriracha
- 2 latas de garbanzos (escurridos y enjuagados)
- 1 pimiento rojo (en rodajas finas)
- 1 pimiento verde (en rodajas finas)
- semillas de sésamo



### Preparación:

1. Dorar los pimientos rojos y verdes con los garbanzos en una cacerola grande a fuego medio, con un chorrito de aceite de tu preferencia y remover de vez en cuando.
2. En otra cacerola, a fuego medio, agrega el aceite de sésamo, el ajo, la salsa de soja, el jugo de lima, el vinagre de arroz, el azúcar moreno, el ketchup y la sriracha.
3. Mezclar y dejar hervir a fuego lento.
4. En un bol pequeño mezcla la maicena y el agua fría hasta que no queden grumos.
5. Agrega a la cacerola y revuelve continuamente hasta que espese y quede suave.
6. Vierta la salsa sobre los pimientos y los garbanzos y mezcle uniformemente.
7. Sirve con el arroz de coliflor y brócoli y decora con semillas de sésamo.

# RECETA

## Curry con chutney de tomate cherry y coco

### Ingredientes

- 1 sobre de arroz de coliflor y brócoli
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla morada (picada aproximadamente)
- 1 cucharadita de semillas de mostaza negra
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de hojuelas de chile
- 2 dientes de ajo (en rodajas finas)
- 1 nuez de jengibre rallado
- 300 g de tomates cherry en rodajas
- 3 cucharadas de yogur de coco o 1/2 lata de leche de coco
- Sal y pimienta para sazonar



### Preparación:

1. Agrega aceite a una sartén grande y calienta a fuego medio. Agrega las semillas de mostaza y las semillas de comino. Cuando empiecen a reventar, añade el cilantro, la cúrcuma y las hojuelas de chile. Revuelve por unos segundos y luego agrega la cebolla. Freír durante unos 8-10 minutos hasta que estén suaves y dorados. Agrega el ajo y el jengibre y revuelve por unos minutos más, luego agrega los tomates picados.
2. Para hacer el chutney de coco, coloca el coco en una sartén pequeña y fríelo a fuego medio hasta que esté ligeramente tostado. ¡Asegúrate de no quemarlo!
3. En una sartén pequeña verter el aceite y una vez caliente añadir las semillas de mostaza y sofreír hasta que empiecen a reventar, luego añadir las semillas de comino, las hojas de curry y la guindilla y sofreírlas en el aceite durante unos segundos.
4. Añade las especias para templar y el aceite de coco y mezcla bien. Agrega la sal marina y el jugo de lima. Cocine el arroz de coliflor y brócoli según las instrucciones y sirva el curry encima. Espolvorea con chutney de coco y cilantro fresco.



# Quietud

☆ SALSA PICANTE REPOSADA ☆

## SALSA HABANERA & SALSA LIMONERA

**Habanera:** es una explosión. Una salsa líquida para los amantes del picante que no quieren que se esconda la comida, sino que se encienda.

**Limonera:** es picante con un toque cítrico a limón. Combina la fermentación tranquila del Habanero, el pimiento Lomuyo y la cáscara de limón, previa a la posterior mezcla con nuestro Vinagre de Jerez.

8,80€



7,70€

# ¡PARA REMPLAZAR LAS SALSAS PICANTES EN TU CAJA, TE HEMOS AÑADIDO DOS PRODUCTOS SORPESA!

*Salsas que sustituyen a las salsas picantes, con todo el amor por la cocina mediterránea concentrado en cada gota.*



• “Pro su t fern eati  
erra nos regala en  
e mejoran con una  
uración cuidada y  
de vida en la que  
cosas que hay que  
durar  
y  
buenos  
er la  
acen con  
con calma.  
y repensar. Y crear sabores,  
desvelarlos, disfrutarlos.”

¿Dónde encontrarlas?

En tienda online: [salsasquietud.com](https://salsasquietud.com)

ABRE, DESCUBRE, DISFRUTA...  
¡COMPARTE!

*¡Únete a nuestra comunidad foodie!*

ENCONTRARÁS MÁS IDEAS, RECETAS E  
INFORMACIÓN SOBRE LAS MARCAS Y  
PRODUCTOS DE LA CAJA, ASÍ COMO  
NUESTRAS NOVEDADES:



COMPARTE Y HAZ RUIDO  
EN TU ALREDEDOR

CONTACT:



[CONTACT@MYFOODXPERIENCES.COM](mailto:CONTACT@MYFOODXPERIENCES.COM)