



Nuevo *Recetario*

Spirulina en Hebras p. 1 a 6

Alga Wakame p. 7 a 11

Alga Nori p. 12 a 16

Algas de Origen



Spirulina en Hebras

Crunchy. Sabor neutro. Formato en Hebras.

Algas de Origen



Jugo Verde Detox

Ingredientes

- 1 taza de espinaca fresca
- ½ pepino pelado
- 1 manzana verde
- ½ jugo de limón
- 1 trocito de jengibre fresco.
- 1 vaso de agua fría
- 1 cda de Spirulina en Hebras
- 2 cubitos de hielo

Preparación

- Lavá y cortá todos los ingredientes
- Colocá todo en la licuadora y procesá hasta obtener una textura homogénea
- Filtrar en una bolsa de tela y descartar lo sólido
- Añadir hielo al servir

Beneficios

Aporta proteína completa y altamente biodisponible: nutre y sostiene tu energía diaria.

Es rica en antioxidantes: ayuda a combatir el estrés oxidativo y el envejecimiento celular.

Es alta en minerales y micronutrientes: fortalece el sistema inmune y mejora la recuperación.

Smoothie Bowl

Ingredientes

- 1 banana congelada
- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1 scoop de proteína (opcional)
- 1 cda de Spirulina en Hebras
- 2 cubitos de hielo
- Toppings: frutos rojos, granola, banana, coco...

Preparación

- Licuá la banana congelada, los arándanos, la leche, la proteína, la Spirulina en Hebras y el hielo
- Ajustá la consistencia con mas hielo (si hiciera falta)
- Serví en un bowl
- Terminá con toppings

Proteínas de la Spirulina en Hebras

La Spirulina es uno de los alimentos más nutritivos que existen, ya que contiene un 65% de proteína en peso. En una cucharada de Spirulina (10g) hay 5 g de proteína. Tiene entre el 83% y el 90% de proteínas digeribles, lo que implica que el cuerpo la utiliza más eficientemente.

Desayunos proteicos

Ingredientes

- 2 huevos
- ½ palta en láminas
- 1 cda. de hummus
- 1 galleta de arroz integral
- 1 cda. de Spirulina en Hebras.
- Una cda. de aceite de oliva

Preparación

- Cocina los huevos revueltos a fuego bajo hasta que queden cremosos
- Unta el hummus sobre la galleta de arroz
- Servi la palta en láminas y los huevos revueltos.
- Espolvorear la Hebras de Spirulina por arriba para un toque crunchy y nutritivo.

¿Por qué Spirulina en Hebras?

- Detoxifica naturalmente el organismo al eliminar toxinas
- Mejora los niveles de energía y combate la fatiga
- Favorece la salud digestiva gracias a su alto contenido en clorofila
- Fortalece el sistema inmunológico con sus propiedades antioxidantes, entre ellos, la ficocianina y los betacarotenos

Leche proteica vegetal

Ingredientes

- 1 taza de leche vegetal (almendra, cajú, avena, coco)
- 1 banana
- 2 dátiles
- 1 cda de Spirulina en Hebras
- 1/2 taza de hielo

Preparación

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora
- Licuar hasta obtener una textura suave y homogénea.
- Filtrar en bolsa de tela y servir en un vaso

1 cucharada de Spirulina en Hebras, aporta...

- Las mismas proteínas que un huevo
- El mismo calcio que 1 vaso de leche
- El mismo hierro que un bowl de lentejas
- El mismo b-caroteno que en 6 zanahorias
- El mismo ácido gamma linoleico que 1 cápsula de aceite de onagra

Ensalada de verano

Ingredientes

- 1 taza de mix de hojas verdes
- 1/2 unidad de zanahoria rallada
- 4 hojas de repollo morado
- 1/2 pepino mediano
- 2 cdas. de almendras enteras
- 2 cdas. de aceitunas verdes
- 1 cda. de Spirulina en Hebras

Preparación

- Colocá en un bowl el mix de hojas verdes
- Sumá la zanahoria, el repollo y el pepino
- Incorporá las almendras y aceitunas
- Condimenta a gusto
- Espolvorea Spirulina en Hebras

Crunch que eleva

La Spirulina en Hebras suma un crujiente sutil y elegante que transforma la textura del plato sin invadir el sabor.

Usala como topping final: ese contraste entre lo cremoso y lo crunchy genera una experiencia más completa, más gourmet.

Pan Keto con Mermelada

Ingredientes

- 1 rebanada de pan keto
- 1 cda. de mermelada de frutos rojos
- 1 cda. de queso untable de almendras
- 1 cda. Spirulina en Hebras

Preparación

- Untar la rebanada de pan keto con el queso untable y la mermelada casera de frutos rojos
- Espolvorear la Spirulina en Hebras a gusto

El alimento más antiguo del futuro

La Spirulina en Hebras conecta lo ancestral con lo que viene. Consumida hace miles de años y hoy más vigente que nunca, es nutrición pura, natural y eficiente para el cuerpo moderno.



Alga Wakame

Crunchy . Sabor salado. Formato en Ramas.

Algas de Origen

Reemplazo de Sal de mesa

Ingredientes

- 2 cdas. de Alga Wakame

Preparación

- Tostar 30 segundos en la sartén a fuego medio para sacarle la humedad
- Luego triturar con un mortero o procesadora hasta que quede tamaño sal
- Consumir como reemplazo de una “sal de mesa”

Sal marina repleta de electrolitos

El Alga Wakame aporta sabor umami natural mientras suma calcio, magnesio, potasio e yodo en cada plato. Menos sodio, más beneficios: equilibra tus electrolitos, apoya la tiroides y aporta antioxidantes. No es solo sal, es nutrición real.

La Sopa Mágica

Ingredientes

- ¼ u. cebolla
- ¼ u. papa
- ¼ u. nabo
- ½ u. apio
- 5 hojas de lechuga
- 1 diente de ajo
- 50 g. arroz - lavados previamente.
- 1 cda. sopera de piñones o en su defecto, semillas de zapallo
- Sal a gusto
- 1 cdita. aceite de sésamo
- Algas Wakame:, 3 cucharadas por cada litro y medio

Preparación

- Colocá 1+ ½ litro de agua por persona
- Tomá las verduras, cortar y verter en una olla con 1½ litro de agua mineral y el aceite de sésamo
- Hervir durante 20 minutos
- Poner en remojo el arroz - lavado previamente con agua
- Remojar 3 cucharadas de Algas Wakame
- Transcurridos los 20 minutos arriba mencionados, verter el arroz y las Wakame dentro de la sopa y una vez el primero esté cocido, la sopa está lista

¿Sabías qué el Alga Wakame coadyuva a...?

- La limpieza de metales pesados del cuerpo
- Alcalinizar el PH de la sangre
- Regularizar el tránsito intestinal
- Fortalecer el sistema inmune

Snack Wakame: “papa frita”

Ingredientes

- 2 cdas. de Alga Wakame

Preparación

- Colocar en una sartén el Alga Wakame
- Tostarlas a fuego bajo durante 40 segundos para realzar su sabor y su textura
- Consumir como “papa frita”.

Consumir Alga Wakame es saludable porque...

- Aporta minerales y vitaminas esenciales.
- Es baja en calorías y alta en fibra.
- Contiene antioxidantes protectores.
- Ayuda al corazón y la presión arterial.
- Mejora la digestión y la flora intestinal

Disco de arroz con Palta

Ingredientes

- 1 u. disco de arroz
- ½ palta madura
- 1 cdita. de jugo de limón
- 1 cda. de Alga Wakame
- 1 cdita. de mix de semillas (sésamo, girasol, lino)
- 1 cdita. de aceite de oliva

Preparación

- Pisá la palta con el jugo de limón hasta lograr una textura cremosa.
- Untar sobre el disco de arroz.
- Sumá el mix de semillas.
- Terminar con Wakame crocante por arriba (tostada previamente en sartén 40 segundos)
- Un hilo de oliva para cerrar

Maneras de consumir Alga Wakame

- Tostado → crocante, ideal para terminar platos como topping.
- Hidratado → suave, perfecto para ensaladas y bowls.
- Natural/seco → directo en cocciones como sopas o salteados.

Bowl de Verano

Ingredientes

- ½ u. de palta
- 5 hojas de lechuga francesa
- 5 rodajas de jengibre rosado
- ½ u. pickles de cebolla
- ¼ u. de pepino
- ¼ taza de arroz yamani
- ½ taza de mango
- 1 cda. de Alga Wakame

Preparación

- Lavá y cortá todos los ingredientes.
- Decoralos en un bowl
- Espolvorear Alga Wakame

Algo que no sabías...

El wakame es mucho más que un alga, cambia su sabor y sus nutrientes según el mar, la luz y la temporada.

Dato curioso: cuando se hidrata, puede crecer hasta 10 veces su tamaño original.



Alga Nori

Sabor salado. Formato en Escamas.

Algas de Origen



ORIGEN

Sopa ropa

Ingredientes

- 2 remolachas
- 2 zanahorias
- 2 cebollas moradas
- 2 cdas. soperas de Alga Nori
- Sal de roca con aji picante
- 1 pizca de merken o aceite de oliva
- 2 cdas de grasa de pella

Preparación

- Hervir todos los ingredientes durante 50 minutos
- Procesar o licuar con aceite de oliva
- Servir y terminar con un poco de oliva, Algas Nori y almendras tostadas

Consumir *Alga Nori*

- Rica en yodo, hierro y calcio: apoya tiroides, energía y salud ósea
- Alta en fibra y antioxidantes: mejora digestión y ayuda a desinflamar
- Regula colesterol y aporta nutrición concentrada con pocas calorías

Huevos revueltos & Palta

Ingredientes

- 3 u. huevos
- ½ palta
- 5 hojas de kale
- 5 u. tomates deshidratados
- 1 cracker de garbanzos
- 1 cda. Alga Nori

Preparación

- Cocinar los huevos revueltos en una sartén
- Lavar y cortar todos los ingredientes
- Decorarlos en un plato
- Espolvorear Alga Nori sobre los huevos revueltos

Nutrientes del Alga Nori

- Alta en nutrientes esenciales
- Fuente natural de yodo
- Aporte de proteínas vegetales
- Rica en antioxidantes
- Beneficia la salud intestinal
- Favorece la salud cardiovascular

Arroz, sésamo y verdeo

Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco cocido
- Cebollita de verdeo
- 1 cda. de Alga Nori en escamas
- 1 cda. de semillas de sésamo
- 1 cda. de aceite de oliva o sésamo
- Sal a gusto

Preparación

- Cocinar el arroz y dejarlo reposar unos minutos
- Servir en un bowl y agregar el aceite
- Espolvorear Alga Nori y semillas por encima
- Mezclar suavemente y terminar con verdeo fresco

Tip: Nori Crunchy

Tostá ligeramente el Alga Nori en sartén 40 segundos y usala como topping: potencia el sabor, suma crocancia y reemplaza la sal de forma natural.

Sopa Ramen

Ingredientes

- 1 taza de caldo de miso
- 1 porción de fideos ramen
- 1 huevo
- 1 taza de espinaca o pak choi
- 1 cda. de Alga Nori en escamas
- 1 cdita. de semillas de sésamo
- ¼ u. cebolla de verdeo
- Salsa de soja o tamari

Preparación

- Calentar el caldo hasta que hierva suave
- Cocinar los fideos directamente en el caldo
- Agregar las verduras y cocinar 5 minutos
- Servir en bowl y sumar el huevo (hervido o semi)
- Terminar con Alga Nori, sésamo y verdeo por arriba

Cuando incorporar el Alga Nori

Agregá el Alga Nori ya fuera del fuego: mantiene su textura, sabor umami y todos sus nutrientes intactos.

Ensalada de Salmón

Ingredientes

- 5 hojas de lechuga
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 trozo de salmón (crudo tipo sashimi o sellado)
- ½ u. zanahoria rallada
- ½ u. pepino en tiras
- 4 u. hongos salteados
- 1 cda. queso unttable de cajú
- 1 cda. Alga Nori en Escamas

Preparación

- Armar la base con hojas de lechuga y quinoa
- Sumar zanahoria, pepino y hongos
- Incorporar el salmón por arriba
- Agregar cucharadas de unttable de cajú
- Terminar con Alga Nori en escamas y el aderezo a gusto

Condimento: "furikake casero" con Nori

Triturá Alga Nori con semillas de sésamo tostadas y una pizca de sal marina. Espolvorealo al final del plato para sumar crocancia, potenciar el umami del salmón y elevar la ensalada con un toque gourmet simple pero distinto.