

Disfruta lo natural, come saludable.



100% Natural • Sin gluten • Keto

www.molinodepiedra.com.mx

ÍNDICE

Golden Milk -----	Pág. 01
Hot Cakes - Amaranto Mix -----	Pág. 02
Hot Cakes con Chispas de Chocolate - Amaranto Mix	
Brownies - Amaranto Mix -----	Pág. 03
Hot Cakes - Harina de Plátano -----	Pág. 04
Brownies - Harina de Plátano	
Empanizador - Harina de Plátano -----	Pág. 05
Pumpkin Spice -----	Pág. 06
Pumpkin Spice + Cacao	



GOLDEN MILK



Ingredientes

Cúrcuma: Reduce el estrés.

Ashwagandha: Ayuda a mitigar el Insomnio. Favorece la relajación mental.

Jengibre: Es un reconocido afrodisíaco por su capacidad de aumentar la circulación y la sensibilidad de las zonas erógenas. Mejora la digestión, reduce dolores musculares.

Canela: Buena fuente de Hierro, Calcio, Fibra, Vitaminas C y B1. Mejora el estado de ánimo.

Pimienta Negra: Con propiedades antioxidantes. Mantiene el buen estado de la piel, promueve la salud arterial.

Nuez Moscada: Antiinflamatoria, protege el sistema cardiovascular.

Cardamomo: Desintoxica el organismo, estimula el apetito y favorece una mejor digestión en los alimentos.

Declaración Nutricional

Tamaño de porción:	4 g
Porción por envase:	62,5
Contenido energético	41,9 kcal
Proteínas	1,2 g
Grasas totales	2,8 g
Grasas saturadas	0,1 g
Poliinsaturada	0,4 mg
Grasas saturadas	1,3 mg
Carbohidratos disponibles	2,9 g
Azúcares	0,1 g
Polialcoholes	0,0 g
Fibra dietética	1,3 g
Sodio	151,4 mg

Cálculo basado preparando el Golden Milk con una taza de leche de almendras sin azúcar

HOT CAKES

Amaranto Mix



Ingredientes

GARBANZO: Los garbanzos contienen fibra, potasio, vitamina C y vitamina B-6. Todo ello, ayuda a la salud de nuestro corazón, ya que reduce la cantidad de colesterol en la sangre, disminuyendo así el riesgo de enfermedades del corazón. Los garbanzos son una fuente de hidratos de carbono, proteínas y fibra

AMARANTO: El amaranto está considerado como el mejor alimento de origen vegetal para el consumo humano debido a sus fantásticas propiedades. Entre las que destacan:

- Su alto contenido de hierro y proteínas
- Contiene 8 de los 9 aminoácidos esenciales.
- Contiene el doble de calcio que la leche.
- Es rico en magnesio.
- Es fuente de vitaminas y minerales: A, B, C, B1, B2, B3, D y K.
- Es rico en Ácido Fólico.
- Es fuente de Fibra.

ALMENDRA:

Está científicamente demostrado que el consumo regular de almendras previene las enfermedades cardiovasculares, aquellas relacionadas con el corazón y las arterias, pues la incidencia de los ácidos grasos mantiene a raya el colesterol. También son fuente de antioxidantes como la vitamina E y los polifenoles, que protegen al organismo del daño oxidativo que contribuye al envejecimiento y a varias enfermedades.

ARROZ: El arroz es una excelente fuente de vitaminas y minerales como niacina, vitamina D, calcio, fibra, hierro, tiamina y riboflavina. Estas vitaminas proporcionan la base para el metabolismo del cuerpo, la salud del sistema inmunológico y el funcionamiento general de los órganos. Además de la fibra, aporta hidratos de carbono, agua, proteínas, sodio, potasio, fósforo, aceites vegetales, calcio, hierro, provitamina A, Niacina, vitamina B1 o tiamina y vitamina B12 o riboflamina.

Declaración Nutricional

Energía por envase 1 693 kcal (7 105 kJ)	
Tamaño de porción:	100 g (2 hot cakes)*
Porción por envase:	10 aprox. Por 100 g
Contenido energético	120 kcal (502 kJ)
Proteínas	4,2 g
Grasas totales	5,1 g
Grasas saturadas	1,0 g
Grasas trans	0,0 mg
Carbohidratos disponibles	14,2 g
Azúcares	2,8 g
Azúcares añadidos	1,4 g
Fibra dietética	1,3 g
Sodio	157 mg

HOT CAKES

Chispas de Chocolate



Ingredientes

GARBANZO: Los garbanzos contienen fibra, potasio, vitamina C y vitamina B-6. Todo ello, ayuda a la salud de nuestro corazón, ya que reduce la cantidad de colesterol en la sangre, disminuyendo así el riesgo de enfermedades del corazón. Los garbanzos son una fuente de hidratos de carbono, proteínas y fibra

AMARANTO: El amaranto está considerado como el mejor alimento de origen vegetal para el consumo humano debido a sus fantásticas propiedades. Entre las que destacan:

- Su alto contenido de hierro y proteínas
- Contiene 8 de los 9 aminoácidos esenciales.
- Contiene el doble de calcio que la leche.
- Es rico en magnesio.
- Es fuente de vitaminas y minerales: A, B, C, B1, B2, B3, D y K.
- Es rico en Ácido Fólico.
- Es fuente de Fibra.

ALMENDRA:

Está científicamente demostrado que el consumo regular de almendras previene las enfermedades cardiovasculares, aquellas relacionadas con el corazón y las arterias, pues la incidencia de los ácidos grasos mantiene a raya el colesterol. También son fuente de antioxidantes como la vitamina E y los polifenoles, que protegen al organismo del daño oxidativo que contribuye al envejecimiento y a varias enfermedades.

ARROZ: El arroz es una excelente fuente de vitaminas y minerales como niacina, vitamina D, calcio, fibra, hierro, tiamina y riboflavina. Estas vitaminas proporcionan la base para el metabolismo del cuerpo, la salud del sistema inmunológico y el funcionamiento general de los órganos. Además de la fibra, aporta hidratos de carbono, agua, proteínas, sodio, potasio, fósforo, aceites vegetales, calcio, hierro, provitamina A, Niacina, vitamina B1 o tiamina y vitamina B12 o riboflamina.

Declaración Nutricional

Energía por envase 1 561 kcal (6 556 kJ)	
Tamaño de porción:	100 g (2 hot cakes)*
Porción por envase:	10 aprox. Por 100 g
Contenido energético	112 kcal (472 kJ)
Proteínas	4,2 g
Grasas totales	4,4 g
Grasas saturadas	1,2 g
Grasas trans	0,0 mg
Carbohidratos disponibles	14,0 g
Azúcares	2,9 g
Azúcares añadidos	1,6 g
Fibra dietética	1,3 g
Sodio	149 mg

BROWNIES

Amaranto Mix



Ingredientes

GARBANZO: Los garbanzos contienen fibra, potasio, vitamina C y vitamina B-6. Todo ello, ayuda a la salud de nuestro corazón, ya que reduce la cantidad de colesterol en la sangre, disminuyendo así el riesgo de enfermedades del corazón. Los garbanzos son una fuente de hidratos de carbono, proteínas y fibra

AMARANTO: El amaranto está considerado como el mejor alimento de origen vegetal para el consumo humano debido a sus fantásticas propiedades. Entre las que destacan:

- Su alto contenido de hierro y proteínas
- Contiene 8 de los 9 aminoácidos esenciales.
- Contiene el doble de calcio que la leche.
- Es rico en magnesio.
- Es fuente de vitaminas y minerales: A, B, C, B1, B2, B3, D y K.
- Es rico en Ácido Fólico.
- Es fuente de Fibra.

ALMENDRA:
Está científicamente demostrado que el consumo regular de almendras previene las enfermedades cardiovasculares, aquellas relacionadas con el corazón y las arterias, pues la incidencia de los ácidos grasos mantiene a raya el colesterol. También son fuente de antioxidantes como la vitamina E y los polifenoles, que protegen al organismo del daño oxidativo que contribuye al envejecimiento y a varias enfermedades.

ARROZ: El arroz es una excelente fuente de vitaminas y minerales como niacina, vitamina D, calcio, fibra, hierro, tiamina y riboflavina. Estas vitaminas proporcionan la base para el metabolismo del cuerpo, la salud del sistema inmunológico y el funcionamiento general de los órganos. Además de la fibra, aporta hidratos de carbono, agua, proteínas, sodio, potasio, fósforo, aceites vegetales, calcio, hierro, provitamina A, Niacina, vitamina B1 o tiamina y vitamina B12 o riboflamina.

CACAO: El cacao puro es considerado un "superalimento" porque contiene más de 50 nutrientes y componentes bioactivos como los polifenoles, que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que nos protegen y aportan beneficios sobre la salud, especialmente la cardiovascular. Además, este alimento nos da energía, contribuye a mantener el peso ideal y mejora el estado de ánimo

Declaración Nutrimental

Energía por envase 1 693 kcal (7 105 kJ)

Tamaño de porción: 100 g
(2 hot cakes)"

Porción por envase: 10 aprox.
Por 100 g

Contenido energético 120 kcal
(502 kJ)

Proteínas	4,2 g
Grasas totales	5,1 g
Grasas saturadas	1,0 g
Grasas trans	0,0 mg
Carbohidratos disponibles	14,2 g
Azúcares	2,8 g

HOT CAKES

Harina de Plátano



Ingredientes

Harina de Plátano: Sin gluten, bajo en grasas y rica en vitaminas.

Harina de Avena

Polvo para hornear: Libre de sulfato de aluminio.

Sal de mar: De la costa de Yucatán.

Declaración Nutrimental

Tamaño de porción:	40 g
Porción por envase:	10
Una porción de 40g contiene:	
Contenido energético	126 kcal (536 kJ)
Proteínas	4 g
Grasas totales	0,5 g
Grasas saturadas	0,5 g
Grasas trans	0,5 mg
Carbohidratos totales	31,2 g
Azúcares	1 g
Fibra dietética	3 g
Sodio	278 mg

BROWNIES

Harina de Plátano



Ingredientes

Harina de Plátano: Vegano y natural, amigable con la naturaleza, proceso de elaboración tradicional.

Cacao en polvo

Harina de Avena: Es una fuente de energía de asimilación lenta y contribuye a la estabilización de azúcar en la sangre.

Azúcar mascabado sin proceso de refinado.

Polvo para hornear libre de sulfato de aluminio.

Declaración Nutrimental

Tamaño de porción:	40 g
Porción por envase:	9.6
Una porción de 40g contiene:	
Contenido energético	130 kcal (553 kJ)
Proteínas	4 g
Grasas totales	0,9 g
Grasas saturadas	0,3 g
Grasas trans	0,0 mg
Carbohidratos totales	33,5 g
Azúcares	0,0 g
Fibra dietética	3 g
Sodio	130 mg

EMPANIZAR

Harina de Plátano

Ingredientes

Harina de Plátano: El plátano macho verde es deshidratado con calor y aire para después ser molido. Por su falta de maduración, el plátano verde no ha generado las azúcares de la fruta madura por lo que tiene un bajo índice glucémico.

Declaración Nutrimental

Tamaño de porción: 40 g

Porción por envase: 8,75

Una porción de 40g contiene:

Contenido energético 135 kcal
(572 kJ)

Proteínas	1,3 g
Grasas totales	0,5 g
Grasas saturadas	0,1 g
Grasas trans	0,0 mg
Carbohidratos totales	32,9 g
Azúcares	0 g
Azúcares añadidos	0 g
Fibra dietética	1,6 g
Sodio	0 mg



PUMPKIN SPICE



Ingredientes

Jengibre : Es un reconocido afrodisíaco por su capacidad de aumentar la circulación y la sensibilidad de las zonas erógenas. Mejora la digestión, reduce dolores musculares.

Canela : Buena fuente de Hierro, Calcio, Fibra, Vitaminas C y B1. Mejora el estado de ánimo.

Pimienta Negra : Con propiedades antioxidantes. Mantiene el buen estado de la piel, promueve la salud arterial.

Nuez Moscada : Antiinflamatoria, protege el sistema cardiovascular.

Clavo : Previene la coagulación sanguínea y estimula una buena circulación.

Declaración Nutricional

Energía por envase 213 kcal (895 kJ)	
Tamaño de porción:	100 g
Porción por envase:	0,9
Una porción de 100g contiene:	
Contenido energético	237 kcal (995 kJ)
Proteínas	5,9 g
Grasas totales	8,6 g
Grasas saturadas	5,1 g
Grasas trans	0,0 mg
Carbohidratos totales	33,8 g
Azúcares	2,4 g
Azúcares añadidos	0 g
Fibra dietética	37,5 g
Sodio	44 mg

PUMPKIN SPICE + Cacao



Ingredientes

Jengibre : Es un reconocido afrodisíaco por su capacidad de aumentar la circulación y la sensibilidad de las zonas erógenas. Mejora la digestión, reduce dolores musculares.

Canela : Buena fuente de Hierro, Calcio, Fibra, Vitaminas C y B1. Mejora el estado de ánimo.

Pimienta Negra : Con propiedades antioxidantes. Mantiene el buen estado de la piel, promueve la salud arterial.

Nuez Moscada : Antiinflamatoria, protege el sistema cardiovascular.

Clavo : Previene la coagulación sanguínea y estimula una buena circulación.

Cacao : Alivia el estrés, cansancio. Funciona como diurético. Contiene feniletilamina, que otorga un efecto afrodisíaco, responsable del momento de "felicidad".

Declaración Nutricional

Energía por envase 263 kcal (1 101 kJ)	
Tamaño de porción:	100 g
Porción por envase:	0,9
Una porción de 100g contiene:	
Contenido energético	292 kcal (1 224 kJ)
Proteínas	17,2 g
Grasas totales	13,6 g
Grasas saturadas	7,4 g
Grasas trans	0,0 mg
Carbohidratos totales	25,2 g
Azúcares	2,1 g
Azúcares añadidos	0,0 g
Fibra dietética	36,7 g
Sodio	28 mg

Razón Social: Vitalizadora Dumedi del Sureste

SA de CV

RFC: VDS971218PS1

Correo: ventas@molinodepiedra.com.mx

Tel: 993 177 9143

Ventas: Elicio Duch Chávez

Dirección: Calle 6 Diagonal numero 310, int 14,
Col Gonzalo Guerrero, Merida, Yuc