



LASAGNE  
RICOTTA E SPINACI

**AFFETTATO  
DI SPINACI**  
I Freschi di Fior di Loto - 80g  
sconto  
**16%** **2,51€**  
anziché 2,99 € 31,38 €/kg



**SENZ'UOVO - SOSTITUTO  
VEGANO DELL'UOVO**  
Baule Volante - 15g

sconto  
**15%**  
**0,85€**  
anziché 1,00 € 56,67 €/kg



**ACETO DI MELE**  
Achillea - 500ml

sconto  
**15%**  
**2,08€**  
anziché 2,45 € 4,16 €/L



**DADO VEGETALE**  
Rapunzel - 84g

sconto  
**15%**  
**1,68€**  
anziché 1,98 € 20 €/kg



**AFFETTATO DI PISELLI**  
I Freschi di Fior di Loto - 80g

sconto  
**16%**  
**2,51€**  
anziché 2,99 € 31,38 €/kg



**YOGI TEA ZENZERO  
ARANCIO E VANIGLIA**  
Yogi Tea - 30,60g

sconto  
**15%**  
**3,38€**  
anziché 3,98 € 110,46 €/kg



**SEMI DI LINO MACINATI**  
Linwoods - 200g

sconto  
**20%**  
**3,59€**  
anziché 4,49 € 17,95 €/kg



**GRISSIDI  
DI FARRO**  
Zer%lievito - 200g

sconto  
**15%**  
**3,22€**  
anziché 3,79 € 16,1 €/kg



**VEGGIRELLINE**  
Cent%vegetale - 120g

sconto  
**16%**  
**2,51€**  
anziché 2,99 € 20,92 €/kg



**ARGILLA VERDE  
IN TUBO**  
pronta per l'uso  
Cattier - 400g

sconto  
**11%**  
**9,97€**  
anziché 11,20 € 24,93 €/kg



**GEL LENITIVO  
ALL'ALOE**  
Bjobj - 200ml

sconto  
**15%**  
**8,49€**  
anziché 9,99 € 42,45 €/L



**TÈ VERDE MATCHA**  
Touch Organic - 50g

sconto  
**13%**  
**8,99€**  
anziché 10,35 € 179,80 €/kg



**ACQUA DI COCCO**  
Isola Bio - 500ml

sconto  
**20%**  
**2,98€**  
anziché 3,73 € 5,96 €/L



**DETERSIVO  
PAVIMENTI**  
Biolù - 1 Litro

sconto  
**10%**  
**3,05€**  
anziché 3,39 € 3,05 €/Litro



**SGRASSATUTTO**  
Biolù - 1 Litro

sconto  
**10%**  
**3,50€**  
anziché 3,89 € 3,50 €/Litro



**BAGNODOCCIA  
QUOTIDIANO  
CON ALOE**  
Bjobj - 200ml

sconto  
**15%**  
**5,09€**  
anziché 5,99 € 25,45 €/L



**LATTE PARZIALMENTE SCREMATO UHT**  
delattosato 1,5% di grassi  
Berchtesgadener Land - 1 Litro

sconto  
**10%**  
**1,79€**  
anziché 1,99 € 1,79 €/L



**RAVIOLI DI LENTICCHIE ROSSE  
CON TOFU E POMODORINI SECCHI**  
I Freschi di Fior di Loto - 250g

sconto  
**15%**  
**3,82€**  
anziché 4,49 € 15,28 €/kg



**MILANESINE**  
Biolab - 150g

sconto  
**15%**  
**3,57€**  
anziché 4,20 € 23,8 €/kg



**KEFIR**  
Berchtesgadener Land - 400g

sconto  
**10%**  
**1,34€**  
anziché 1,49 € 3,35 €/kg



**LATTE INTERO UHT**  
delattosato  
Berchtesgadener Land - 1 Litro

sconto  
**10%**  
**1,94€**  
anziché 2,15 € 1,94 €/L



**LASAGNE RICOTTA E SPINACI**  
UN PRIMO PIATTO VEGETARIANO  
E SENZA GLUTINE

Difficoltà: bassa

Tempo realizzazione: 50 min.

Ingredienti per 6 persone:

- 250 g Fogli per lasagne di mais bio
- 180 g Affettato di spinaci bio - I Freschi di Fior di Loto
- 500 g Ricotta fresca bio
- q.b. bevanda di riso bio
- 100 g parmigiano grattugiato bio
- q.b. sale marino dell'atlantico fine
- q.b. olio extra vergine di oliva bio
- q.b. pepe nero in grani bio
- 1 mazzetto basilico fresco bio
- 100 g mandorle sgusciate bio

**PREPARAZIONE**

Trita grossolanamente le mandorle e mescola la granella con metà del formaggio grattugiato. In una ciotola mescola la ricotta con il restante parmigiano e foglie di basilico precedentemente lavate e sminuzzate. Aggiungi la bevanda di riso mescolando bene, finché non ottieni una crema dalla consistenza morbida, tipo quella della besciamella. Aggiungi sale e pepe a tuo



piacimento. Componi le lasagne: sul fondo della teglia spalma un po' di crema, poi comincia con uno strato di lasagne, spalma nuovamente la crema, metti delle fette di affettato di spinaci e un po' di composto di mandorle tritate e parmigiano. Alterna gli strati finché non finisci gli ingredienti. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti.

**RISO MANDORLA DRINK**  
Isola Bio - 250ml

0,99€ **sconto 21%**

anziché 1,25 € 3,96 €/L



**BEVANDA DI AVENA**  
Primavena - 1kg

2,00€ **sconto 22%**

anziché 2,56 € 2 €/kg



**SUCCO DI MELA**  
Bionaturae - 1 Litro

**sconto 15%**  
2,98€

anziché 3,50 € 2,98 €/L



**SUCCO DI MELOGRANA**  
Biotta - 500g

**sconto 14%**  
4,72€

anziché 5,49 € 9,44 €/kg



**VINO BIANCO PROSECCO FRIZZANTE**  
BACARO DOC  
Perlage - 750ml

**sconto 12%**  
7,88€

anziché 8,95 € 10,51 €/L



**BIOCROC GALLETTE POCKET**  
AI 5 CEREALI  
Biocroc - 20g

0,45€ **sconto 35%**

anziché 0,69 € 22,5 €/kg



**FROLLINI AL FARRO**  
CON GOCCE DI CIOCCOLATO  
Alce Nero - 300g

2,96€ **sconto 20%**

anziché 3,70 € 9,87 €/kg



**TOFU NATURALE**  
Integralimenti - 2x125g

1,96€ **sconto 20%**

anziché 2,45 € 15,68 €/kg



**SOJADE CUISINE**  
CON TAPPO RICHIUDIBILE  
Sojade - 200ml

1,09€ **sconto 30%**

anziché 1,55 € 5,45 €/L



**OLIO DI SEMI DI LINO**  
Fior di Loto - 250g

3,25€ **sconto 15%**

anziché 3,82 € 13 €/kg



**SALE HIMALAYA**  
fino - grosso  
Fior di Loto - 1kg

1,99€ **sconto 23%**

anziché 2,59 € 1,99 €/kg



**COMPOSTA DI AGRUMI**  
E ZENZERO  
Fior di Loto - 250g

2,68€ **sconto 15%**

anziché 3,15 € 10,72 €/kg



**CICORIA TOSTATA E MACINATA**  
PER MOKA  
Caffè Salomoni - 500g

4,99€ **sconto 21%**

anziché 6,35 € 9,98 €/kg



**BURGER LATINO CON ZUCCHINE,**  
AMARANTO E ZENZERO  
Cosi bio - 200g

3,99€ **sconto 18%**

anziché 4,89 € 19,95 €/kg



**BURGER MEDITERRANEO CON**  
POMODORINI, OLIVE E CAPPERI  
Cosi bio - 200g

3,99€ **sconto 18%**

anziché 4,89 € 19,95 €/kg



**SUSHI NORI TOSTATE**  
Arche - 17g

5,93€ **sconto 15%**

anziché 6,98 € 348,82 €/kg



**SHIRATAKI**  
Noodles - Spaghetti  
Slendier - 250g

2,99€ **sconto 17%**

anziché 3,59 € 11,96 €/kg



**COMPOSTA DI PERA LIMONE**  
E ZENZERO  
Fior di Loto - 250g

2,97€ **sconto 15%**

anziché 3,49 € 11,88 €/kg



**BISCOTTO DI RISO**  
CON CIOCCOLATO AL LATTE  
SENZA GLUTINE  
Baule Volante - 23g

0,80€ **sconto 10%**

anziché 0,89 € 34,78 €/kg

