



FiordiMolino

**Una scelta responsabile
per le tue ricette
di tutti i giorni**

**LINEA
AVENA
ISTANTANEA**



Gusto e Benessere:
FIOR DI MOLINO si rinnova
Linea Avena per il consumatore moderno

FIOR DI MOLINO è sinonimo di qualità e genuinità, con una vasta gamma di prodotti. Un'offerta che pone particolare attenzione alle nuove tendenze alimentari con l'introduzione della **linea Avena**.

Seguendo le evoluzioni del mercato, abbiamo scelto di arricchire la nostra offerta con prodotti a base di **Avena Istantanea**, disponibile nelle deliziose varianti **cacao** e **cookies**.

La combinazione perfetta per una **colazione energica**, saziente e dal **gusto irresistibile**.



FiordiMolino

*Porridge con
Avena gusto cookies e
frutti di bosco*



Perché l'**Avena**?

Da consumo di nicchia, l'avena è diventata un alimento in grado di interessare praticamente tutti.

L'**Avena**, tra i cereali, detiene il primato di alimento ed è:

- ✓ **Fonte di proteine**: oltre il 12% per 100g
- ✓ **Fonte di calcio e ferro**.
- ✓ **Fonte di Fosforo**: regolazione del ph
- ✓ **Ricca di fibre e β-glucani**:
- ✓ **Vitamina B1** (quella dell'umore!)
- ✓ **Carboidrati complessi**: per prolungare il senso di sazietà



La nostra proposta: **un piacere goloso e sano**

Abbiamo creato l'Avena Istantanea disponibile nei gusti cacao e cookies.

Ma perché istantanea? La nostra avena, grazie al processo di **deamarizzazione** a cui viene sottoposta, necessita solo di essere reidrata per essere consumata, garantendo la realizzazione di shake energetici o gustosi porridge in pochissimo tempo... giusto il tempo di prepararsi il caffè!

- **Senza zuccheri aggiunti**
- **Alto contenuto di fibre**
- **Senza coloranti**
- **Senza aromi artificiali**



*Pancake con
Avena Istantanea
gusto cacao*



L'Avena: superfood e cereale del futuro?

La coltivazione dell'avena richiede meno fertilizzanti e pesticidi rispetto ad altri cereali, rendendola un'opzione **ecologica** e **sostenibile** per l'ambiente.

La sua grande versatilità, che la rende adatta a preparazioni come porridge, dolci e latte vegetale, la inserisce tra le protagoniste delle **nuove tendenze alimentari**, sempre più orientate verso scelte naturali e salutari.

Con il suo profilo nutrizionale eccezionale e un impatto ambientale ridotto, l'avena si sta affermando come un **superfood** e un cereale fondamentale per l'alimentazione del futuro.



Pancake con mango e banana

LE NOSTRE RICETTE





Ricette fit

Smoothie

INGREDIENTI:

40 gr di Avena Instantanea Cookies
250 gr di bevanda vegetale a scelta
15 gr di burro d'arachidi o altra crema
Pizzico di sale
Pizzico di cannella
Ghiaccio tritato

PROCEDIMENTO:

Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.

Ricette fit

Porridge

INGREDIENTI:

150 gr di bevanda vegetale gusto cocco
50 gr di Avena Instantanea gusto cacao
10 gr di cocco rapè
10 gr di gocce di cioccolato

PROCEDIMENTO:

- 1) In una bowl mescolare la bevanda vegetale, l'avena aromatizzata al cacao e il cocco rapè e lasciare riposare qualche minuto.
- 2) Guarnire con ciliegie o altra frutta a piacere e gocce di cioccolato.



Ricette fit

Muffin

INGREDIENTI:

120 gr di Avena Istantanea gusto cookies
1 uovo
40 ml di olio di semi
60 ml di latte
4 gr di lievito

PROCEDIMENTO:

- 1) Con l'aiuto di una frusta amalgamare 120 gr di Avena Istantanea con l'uovo, l'olio di semi, il latte e il lievito.
- 2) Versare il composto ottenuto in uno stampino per muffin e cuocere in forno a 180°C per 12-15 minuti.





Ricette fit

Avena Shake

INGREDIENTI:

15 gr di Avena Istantanea gusto cacao o gusto cookies
200 ml d'acqua/latte/bevanda vegetale

PROCEDIMENTO:

Versare 15g di avena aromatizzata in uno shaker, aggiungere l'acqua o il latte e shakerare per qualche secondo.



Ricette fit

Pancakes

INGREDIENTI:

1 uovo

100 gr di Avena Istantanea gusto cookies

125 ml di latte

1 gr di lievito istantaneo per dolci

PROCEDIMENTO:

1) Mescolare 100g di Avena Istantanea gusto cookies con l'uovo, il latte e il lievito istantaneo per dolci.

2) Con un cucchiaio versare il composto in una padella leggermente unta e girare il pancake una volta cotto dal primo lato. Portare a cottura anche il secondo lato.