

A close-up photograph of an almond branch. The branch is dark brown and textured, with several green, oval-shaped almonds hanging from it. The leaves are bright green and slightly out of focus, creating a soft background. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

®

AMETLLA+
de Mallorca

CAT

3+1 neix amb la intenció de crear i dissenyar productes derivats de l'ametlla de Mallorca. Com a mínim, han de ser el resultat d'un estudi exhaustiu per aconseguir l'equilibri entre el bon menjar i la bona nutrició. Per aconseguir els nostres objectius emprenem la tasca de dissenyar una gamma de productes que aportin, a més, el gust per la bona cuina. En la investigació s'ha tingut molt en compte la manca de temps que la vida moderna ens deixa, tant per cuinar com per a fer la compra. Per tant, sintetitzar, en tots els sentits, és fonamental per complir l'objectiu.

3+1 només utilitza ametlla mallorquina 100% i ingredients locals, el que dona per resultat un producte saborós, sa, artesà, sostenible i de gran qualitat.

100%
NATURALS

3 SABORS D'AMETLLA+

1_ Ametlla, farina d'ametlla, tomàtiga seca, panses, 4 espècies, pell de taronja i sal: Per a carns, arrossos i llegums.

2_ Ametlla, farina d'ametlla, julivert, orenga, all, gingebre, bitxo, safrà, pell de llimona i sal: Per a pasta i peixos.

3_ Ametlla, albercoc sec, plàtan deshidratat, figues seques, canyella, coco, pell de llimona i sucre moreno: Per a postres, verdures i amanides.



IDEES AMB AMETLLA+

1_



- **Salsa:** dissoldre una cullerada d'Ametlla + 1_ dins un bol amb dues cullerades d'aigua calenta i emulsionar amb oli d'oliva en cru. Afegir a qualsevol tipus de carn, salsa de tomàtiga.
- Com a base del **sofregit** o substitutiu del mateix (per a 4 persones): saltejar la carn i dos gots d'aigua. Afegir dues cullerades d'Ametlla + 1_ i reduir la salsa. Per estofats de carn.
- Sofregir l'**arròs** amb dues cullerades d'ametlla + 1_ i una cullerada d'oli afegir les verdures de temporada (carxofes, porros, espinacs...). Finalment afegir el brou de pollastre, verdures o aigua i deixar coure l'arròs (2 cullerades de brou per 1 d'arròs). Empolvorar els últims 5 minuts amb una cullerada d'Ametlla + 2_.
- Directament al **brou** de les llegums o sopes de verdures, (una cullerada sopra d'Ametlla + 1_ per a 4 persones)

IDEES AMB AMETLLA+

2_




- **Salsa:** Barrejar una cullerada d'Ametlla + 2_ amb dues cullerades d'oli d'oliva. Ideal per a peix, pasta, formatge i verdures.
- **Escampar** per sobre del peix i al forn.
- **Mantega** d'Ametlla + 2_. Emulsionar 150g de mantega amb dues cullerades d'Ametlla + 2_. S'obté un paté apte per aperitius o per al peix a la planxa i mol·luscos.
- Per al **peix en salsa:** Marcar 2 trossos de peix i afegir ½ got d'aigua per a una cullerada d'Ametlla + 2_ i deixar coure durant 5 minuts fins aconseguir una salsa espessa.
- **Mandonguilles:** per 500g de carn picada de porc afegir dues cullerades d'Ametlla + 2_ i una mica de sal i un ou.
- Una base de **pizza** o **pa torrat**. Empolvorar Ametlla + 2_ i formatge i posar al forn.
- Afegir 1 culleradeta Ametlla + 2_ i un polsim de sal a un ou poché.

IDEES AMB AMETLLA+

3_



- **Vinagreta** per amanides: Barrejar dues cullerades d'Ametlla + 3_ amb dues d'oli d'oliva i una cullerada de vinagre.
- **Empolvorar** Ametlla + 3_ sobre els gelats, iogurt, porridge...
- Per **rebosteria**: galetes, pastissos...
- Fondre 100g de xocolata amb dues cullerades d'Ametlla + 3_. Fer boletes o formes o en un motlle i posar a la nevera 1 hora i llest; obtenim uns **bombons** deliciosos.
- Afegir Ametlla + 3_ per crear una **salsa dolça** per a carns de porc i aus.

El grup de cinc dones que formen  3+1 creu en la importància de la bona nutrició en la vida moderna. Entenent l'ametlla mallorquina com a màxima protagonista del producte, conscients del valor afegit que la distingeix de la resta d'ametlles, la mallorquina té unes propietats úniques.

Vitamina E: antioxidant (50g d'ametlles cobreixen les necessitats diàries d'aquesta vitamina).

Fibra: 15.2% de fibra i un 10% es fibra soluble ideal per estimular els moviments intestinals i per donar sensació de sacietat.

Proteïnes: 19g/100g Diètes per a vegetarians.

Conté arginina: aminoàcid no essencial però necessari per als nens (important en la producció i regeneració dels teixits).

Ferro, Magnesi (20 unitats: 66mg - 22% de les necessitats diàries), Fòsfor (20 unitats: 136mg - 20% necessitats diàries).

Calci: 20 unitats tenen 75mg de calci (10% de les necessitats diàries).

_El 52% de la seva composició és greix. 2 / 3 parts àcid oleic (cardiovascular: protegeix el cor). També conté un terç àcid linoleic (omega-6) és essencial per al nostre organisme ja que ell mateix no ho sintetitza (ajuden a protegir el cor).

_Tot i que les ametlles són calòriques no s'ha demostrat una relació amb l'augment de pes. S'han fet molts estudis i demostren que encara que consumim durant 6 mesos 320 calories de les ametlles, no es produeix un augment de pes. La raó és que el seu contingut amb hidrats -sacarosa- és molt baix (3.7%) i molt alt en fibra (15.2%) i per tant, afavoreix la sensació de sacietat i afavoreix el trànsit intestinal.

CONSUM D'AMETLLA: La dosi recomanable per persona és de 25g cada dia (20 unitats).

A QUINES PERSONES: Nens (calci i proteïnes), Vegetarians (ferro i proteïnes), Hipercolesterolèmia, Osteoporosi, Diabetis, Celíacs, intolerants a la lactosa, Antienvelliment.



ESP

☼3+1 nace con la intención de crear y diseñar productos derivados de la almendra de Mallorca. Como mínimo, deben ser el resultado de un estudio exhaustivo para lograr el equilibrio entre la buena comida y la buena nutrición. Para conseguir nuestros objetivos emprendemos la tarea de diseñar una gama de productos que aporten, además, el gusto por la buena cocina. En la investigación se ha tenido muy en cuenta la falta de tiempo que la vida moderna nos deja, tanto para cocinar como para hacer la compra. Por lo tanto, sintetizar, en todos los sentidos, es fundamental para cumplir el objetivo.

☼3+1 sólo utiliza almendra mallorquina 100% e ingredientes locales, lo que da por resultado un producto sabroso, sano, artesano, sostenible y de gran calidad.

3 SABORES DE AMETLLA+

100%
NATURALES

1_ Ametlla, harina de almendra, tomate seco, pasas, 4 especias, piel de naranja y sal: Para carnes, arroces y legumbres.

2_ Ametlla, harina de almendra, perejil, orégano, ajo, jengibre, guindilla, azafrán, piel de limón y sal: Para pasta y pescados.

3_ Ametlla, orejones, plátano deshidratado, higos secos, canela, coco, piel de limón y azúcar moreno: Para postre, verduras y ensaladas.



IDEAS CON °AMETLLA+

1_



- **Salsa:** disolver una cucharada de Ametlla + 1_ en un bol con dos cucharadas de agua caliente y emulsionar con aceite de oliva en crudo. Añadir a cualquier tipo de carne, salsa de tomate.
- Como base del **sofrito** o sustitutivo del mismo (para 4 personas): saltear la carne y dos vasos de agua. Añadir dos cucharadas de Ametlla + 1_ y reducir la salsa. Para estofados de carne.
- Sofreír el **arroz** con dos cucharadas de Ametlla + 1_ y una cucharada de aceite, añadir las verduras de temporada (alcachofas, puerros, espinacas...). Finalmente añadir el caldo de pollo, verduras o agua y dejar cocer el arroz (2 cucharadas de caldo por 1 de arroz). Espolvorear los últimos 5 minutos con una cucharada de Ametlla + 2_.
- Directamente al **caldo** de las legumbres o sopas de verduras (una cucharada sopera de Ametlla + 1_ para 4 personas).

IDEAS CON °AMETLLA+

2_




- **Salsa:** Mezclar una cucharada de Ametlla + 2_, con dos cucharadas de aceite de oliva. Ideal para pescado, pasta, queso y verduras
- **Espolvorear** por encima del pescado y al horno.
- **Mantequilla** de Ametlla + 2_. Emulsionar 150g de mantequilla con dos cucharadas de Ametlla + 2_. Se obtiene un paté apto para aperitivos o para el pescado a la plancha y moluscos.
- Para el **pescado en salsa:** Marcar 2 trozos de pescado y añadir ½ vaso de agua por una cucharada de Ametlla + 2_ y dejar cocer durante 5 minutos hasta conseguir una salsa espesa.
- **Albóndigas:** por 500g de carne picada de cerdo añadir dos cucharadas de Ametlla + 2_ y un poco de sal y un huevo.
- Una base de **pizza** o **pan tostado**. Espolvorear Ametlla + 2_ y queso y hornear.
- Añadir 1 cucharadita de Ametlla + 2_ y una pizca de sal a un huevo poché.

IDEAS CON AMETLLA+

3_



- **Vinagreta** para ensaladas: Mezclar dos cucharadas de Ametlla + 3_ con dos de aceite de oliva y una cucharada de vinagre.
- **Espolvorear** Ametlla + 3_ sobre los helados, yogur, porridge...
- **Para repostería:** galletas, pasteles...
- Fundir 100g de chocolate con dos cucharadas de Ametlla + 3_. Hacer bolitas o formas en un molde y poner en la nevera 1 hora y listo; obtenemos unos bombones deliciosos.
- Añadir Ametlla + 3_ para crear una **salsa dulce** para carnes de cerdo y aves.

El grupo de cinco mujeres que forman  cree en la importancia de la buena nutrición en la vida moderna. Entendiendo la almendra mallorquina como máxima protagonista del producto, conscientes del valor añadido que la distingue del resto de almendras, la mallorquina tiene unas propiedades únicas.

Vitamina E: antioxidante (50g de almendras cubren las necesidades diarias de esta vitamina).

Fibra: 15.2% de fibra y un 10% se fibra soluble ideal para estimular los movimientos intestinales y para dar sensación de saciedad.

Proteínas: 19g/100g Dietas para vegetarianos.

Contiene arginina: aminoácido no esencial pero necesario para los niños (importante en la producción y regeneración de los tejidos).

Hierro, Magnesio (20 unidades: 66mg - 22% de las necesidades diarias), Fósforo (20 unidades: 136mg - 20% necesidades diarias).

Calcio: 20 unidades tienen 75mg de calcio (10% de las necesidades diarias).

El 52% de su composición es grasa. 2/3 partes ácido oleico (cardiovascular: protege el corazón). También contiene un tercio ácido linoleico (omega-6) es esencial para nuestro organismo ya que él mismo no lo sintetiza (ayudan a proteger el corazón).

Aunque las almendras son calóricas no se ha demostrado una relación con el aumento de peso. Se han hecho muchos estudios y demuestran que aunque consumamos durante 6 meses 320 calorías de las almendras, no se produce un aumento de peso. La razón es que su contenido con hidratos -sacarosa- es muy bajo (3.7%) y muy alto en fibra (15.2%) y por tanto, favorece la sensación de saciedad y favorece el tránsito intestinal.

CONSUMO DE ALMENDRA: La dosis recomendable por persona es de 25g cada día (20 unidades).


A QUÉ PERSONAS: Niños (calcio y proteínas), Vegetarianos (hierro y proteínas), Hipercolesterolemia, Osteoporosis, Diabetes, Celíacos, Intolerantes a la lactosa, Antienvejecimiento.



GB

The intention of  is to create and design products derived from the Majorcan almond.

These must at least be the result of a comprehensive study to achieve a balance between good food and good nutrition. To achieve our goals, we undertake the task of designing a range of products which also provide a taste for good cooking. The research has taken very much into account the lack of time we have nowadays both for cooking and shopping. Therefore, synthesizing, in all senses of the word, is essential for achieving the goal.

 only uses 100% Majorcan almonds and local ingredients, resulting in a tasty, healthy, homemade product, sustainable and high quality product.

3 FLAVOURS OF AMETLLA+

100%
NATURAL

1_ Ametlla, almond flour, dried tomato, raisins, 4 spices, orange peel and salt: For meat, rice and pulses.

2_ Ametlla, almond flour, parsley, marjoram, garlic, ginger, chilli, saffron, lemon peel and salt: For pasta and fish

3_ Ametlla, dried apricots, dried banana, dried figs, cinnamon, coconut, lemon peel and brown sugar: For desserts, vegetables and salads.



IDEAS WITH °AMETLLA+

1_



- **Sauce:** Dissolve one tablespoon of Ametlla + 1_ in a bowl with two tablespoons of hot water and emulsify with olive oil. Add to any kind of meat, tomato sauce.

- As a base or substitute for the **sauce** (for 4 people): sauté the meat and two glasses of water. Add two tablespoons of Ametlla + 1_ and reduce the sauce. For meat casseroles.

- Fry the **rice** with two tablespoons of Ametlla + 1_ and one tablespoon of oil and add seasonal vegetables (artichokes, leeks, spinach ...). Finally, add the chicken or vegetable stock or water and leave the rice to boil (2 tablespoons of stock for 1 of rice). In the last 5 minutes, sprinkle with one tablespoon of Ametlla + 2_.

- Directly into the stock from pulses or vegetable **soups** (one dessert spoonful of Ametlla + 1_ for 4 people)

IDEAS WITH °AMETLLA+

2_



- **Sauce:** Mix one tablespoon of Ametlla + 2_ with two tablespoons of olive oil. Ideal for fish, pasta, cheese and vegetables.

- **Sprinkle** over the fish and bake

- Ametlla + 2_ **butter**. Emulsify 150g of butter with two tablespoons of Ametlla + 2_. A pate is obtained suitable for snacks or for grilled fish and shellfish.

- **For fish in sauce:** Select 2 pieces of fish and add ½ a glass of water for one tablespoon of Ametlla + 2_ and leave to boil for 5 minutes until a thick sauce is obtained.

- **Meatballs:** for 500g of minced pork add two tablespoons of Ametlla + 2_, a pinch of salt and one egg.

- A **pizza base** or **toast**. Sprinkle with Ametlla + 2_ and cheese and grill.


- Add 1 teaspoon of Ametlla + 2_ and a pinch of salt to a poached egg.

IDEAS WITH AMETLLA+

3_



- **Vinaigrette for salads:** Mix two tablespoons of Ametlla + 3_ with two of olive oil and one tablespoon of vinegar.
- **Sprinkle** Ametlla + 3_ on to ice-cream, yogurt, porridge ...
- **For confectionery:** biscuits, cakes ...
- Melt 100g of chocolate with two tablespoons of Ametlla + 3_. Make balls or shapes or use a mould, leave in the fridge for 1 hour and hey presto! You obtain some delicious **chocolates**.
- Add Ametlla + 3_ to create a **sweet sauce** for pork and poultry.

The group of 5 women that make up  3+1 believe in the importance of good nutrition in modern life and are dedicated to serving you the very highest quality almond products. "L'ametlla mallorquina" has unique properties that distinguishes it from other almond varieties. Its characteristics are the greatest added value of AMETLLA+.

The Properties of Almonds:

Vitamin E: Antioxidant (50g of almond covers the necessary daily dose).

Fibre: 15.20% of fibre and a 10% of soluble fibre is the ideal amount to stimulate digestion and provide a feeling of wellbeing.

Proteins: 19g/100g. Vegetarian Diet.

Contains Arginine: Non-essential amino acid but necessary for the development of children (important for the production and regeneration of body tissue).

Iron, Magnesium (20 units: 66mg-22% of daily needs), **Phosphorus** (20 units: 136mg-20% of daily needs).

Calcium: 20 units contain 75mg of calcium (10% of the necessary daily intake).

_52% fat composition. 2/3 oleic acid (cardiovascular: protects the heart). Also contains 1/3 linoleic acid (omega 6), which is essential for our body and its synchronization (also helps to protect the heart).

_Although Almonds contain calories they have not been proved to be linked to weight gain. Many studies demonstrated that by consuming 320 calories of almonds for a period of 6 months no weight gain was produced. This is because almonds contain a very low amount of sucrose hydrate (3.7%), and are rich in fibre (15.2%). All in all, this provides the body with a feeling of wellbeing.

ALMOND CONSUMPTION: The recommended daily intake per person is 25g (20 units).

THE ALMOND IS RECOMMENDED IN THE FOLLOWING CASES: Children (calcium and protein), Vegetarians (iron and protein), High Cholesterol, Osteoporosis, Celiac People, People with Lactose Intolerance.



DE

3+1 ist mit dem Ziel entstanden, Produkte auf Basis von mallorquinischen Mandeln zu entwickeln und herzustellen. Die Ergebnisse beruhen selbstverständlich auf ausführlichen Untersuchungen, um die richtige Balance zwischen gutem Essen und gesunder Ernährung gewährleisten zu können. Außerdem haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, eine Produktpalette zu entwickeln, die den Geschmack an guter Küche fördert. Bei den Untersuchungen ist ganz besonders der moderne Lebensstil berücksichtigt worden, der oft nur wenig Zeit zum Kochen und Einkaufen lässt. Daher ist eine Reduzierung des Arbeitsaufwands auf jeden Fall wichtig, um das Ziel zu erreichen.

3+1 verwendet nur 100% mallorquinische Mandeln, die ein schmackhaftes, gesundes, elbstgemachtes Produkt, nachhaltiges und hochwertiges Produkt ergeben.

° AMETLLA+ IN 3 GESCHMACKSRICHTUNGEN

100%
NATÜRLICH

1_ Ametlla, Mandelmehl, getrocknete Tomaten, Rosinen, 4 Gewürze, Orangenschale und Salz: Für Fleisch, Reisgerichte und Hülsenfrüchte.

2_ Ametlla, Mandelmehl, Petersilie, Oregano, Knoblauch, Ingwer, Peperoni, Safran, Zitronenschale und Salz: Für Nudeln und Fischgerichte.

3_ Ametlla, getrocknete Aprikosen, getrocknete Bananen, getrocknete Feigen, Zimt, Kokosnuss, Zitronenschale und brauner Zucker: Für Desserts Gemüse und Salate.



IDEEN MIT AMETLLA+

1_



- **Soße:** Einen Esslöffel Ametlla + 1_ in einer Schüssel mit zwei Esslöffeln heißem Wasser auflösen und mit rohem Olivenöl glatt verrühren. Zu jeder Art von Fleisch oder Tomatensoße hinzufügen.

- Als Grundlage oder Ersatz für **Sofrito-Soße** (für 4 Personen): Das Fleisch schwenken und mit zwei Glas Wasser auffüllen. Zwei Esslöffel Ametlla + 1_ hinzufügen und zu einer Soße verköcheln lassen. Für Schmorfleischgerichte.

- Den **Reis** mit zwei Esslöffeln Ametlla + 1_ und einem Esslöffel Öl anbraten und Gemüse der Saison (Artischocken, Porree, Spinat, usw.) hinzufügen. Zum Schluss Hühnerbrühe, Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen und den Reis kochen lassen (2 EL Brühe pro 1 EL Reis). In den letzten 5 Minuten der Kochzeit mit Ametlla + 2_ bestreuen.

- Direkt in die **Gemüsebrühe** oder Gemüsesuppe hineingeben (1 EL Ametlla + 1_ für 4 Personen).

IDEEN MIT AMETLLA+

2_



- **Soße:** 1 Esslöffel Ametlla + 2_ mit 2 Esslöffeln Olivenöl vermischen. Ideal für Fisch, Nudeln, Käse und Gemüse.

- Den Fisch damit bestreuen und in den Backofen geben.

- **Butter** mit Ametlla + 2_. 150g Butter mit zwei Esslöffeln Ametlla + 2_ glatt verrühren. Die so entstandene Paste ist als Aufstrich für Vorspeisen oder als Beilage zu gebratenem Fisch und Muscheln geeignet.

- **Für Fisch in Soße:** 2 Stück Fisch einschneiden, ½ Glas Wasser pro Esslöffel Ametlla + 2_ hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen, bis die Soße dickflüssig geworden ist.

- **Fleischklößchen:** Pro 500g Hackfleisch vom Schwein 2 Esslöffel Ametlla + 2_, etwas Salz und 1 Ei hinzufügen.

- Basis für **Pizza** oder **Toastbrot**. Ametlla + 2_ und Käse aufstreuen und anschließend backen.


- 1 Teelöffel Ametlla + 2_ und eine Prise Salz auf ein pochiertes Ei geben.

IDEEN MIT AMETLLA+

3_



- **Vinaigrette** für Salate: 2 EL Ametlla + 3_ mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Essig mischen.
- Ametlla + 3_ **über Eiscreme**, Joghurt, Porridge usw. streuen
- **Zum Backen:** Kekse, Kuchen usw.
- 100g Schokolade mit 2 EL Ametlla + 3_ zusammen schmelzen lassen. Aus der Masse Kugeln formen oder in Förmchen geben und 1 Stunde im Kühlschrank erkalten lassen. Schon sind die köstlichen Pralinen fertig!
- Ametlla + 3_ hinzufügen, um eine süße Soße für Schweinefleisch- und Geflügelgerichte zu zaubern.

Die Gruppe von fünf Frauen, die hinter  3+1 stehen, ist von der Bedeutung gesunder Ernährung im modernen Leben fest überzeugt. Sie verstehen die mallorquinische Mandel als „Protagonisten“ ihres Produktes und wissen um ihre hohe Werthaltigkeit, die sie von den üblichen Mandeln abhebt, denn die mallorquinische Mandel besitzt einzigartige Eigenschaften.

Vitamin E: Antioxidans (50 g Mandeln decken den Tagesbedarf an diesem Vitamin).

Ballaststoffe: 15,2% Ballaststoffe und 10% lösliche Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an und fördern das Sättigungsgefühl.

Eiweiß: 19g/100g. Geeignet für vegetarische Kost.

Enthält Arginin: Eine nicht-essenzielle Aminosäure, die aber für Kinder notwendig ist (wichtig beim Aufbau und der Erneuerung des Gewebes).

Eisen, Magnesium (20 Stück: 66mg - 22% des Tagesbedarfs), Phosphor (20 Stück: 136mg - 20% des Tagesbedarfs).

Kalzium: 20 Stück enthalten 75mg Kalzium (10% des Tagesbedarfs).

Sie bestehen zu 52% aus Fett. 2/3 Ölsäure (Schutz für Herz und Gefäße). Die mallorquinischen Mandeln enthalten ebenfalls ein Drittel Linolsäure (Omega 6), die für den menschlichen Organismus unverzichtbar ist, da er sie nicht selbst bilden kann (Schutz für das Herz).

Zwar sind Mandeln ziemlich kalorienreich, jedoch besteht nachweislich kein Zusammenhang zwischen ihrem Verzehr und einer Gewichtszunahme. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass sich auch bei täglichem Verzehr von 320 Kalorien in Form von Mandeln während 6 Monaten keine Gewichtszunahme einstellt. Der Grund dafür ist, dass ihr Gehalt an Kohlenhydraten aus Saccharose sehr niedrig ist (3,7%) und der Ballaststoffgehalt (15,2%) sehr hoch. Daher werden das Sättigungsgefühl und die Darmpassage gefördert.

VERZEH R VON MANDELN: Die empfohlene Tagesmenge pro Person beträgt 25 g (20 Stück). **WELCHE PERSONEN:** Kinder (Kalzium und Eiweiß), Vegetarier (Eisen und Eiweiß), erhöhter Cholesterinspiegel, Osteoporose, Diabetes, Glutenunverträglichkeit, Laktoseunverträglichkeit, Anti-Aging.





www.ametllademallorca.com