

BOCADOS DE LAS CINCO VILLAS SALUDABLES





Introducción **5**

Recetas para todos
(elaboradas por nutricionistas)

6

Ensalada de perdim escabechada, pistachos y vinagreta de miel y mostaza

14

Guiso de ternera de Biota con vino y setas deshidratadas

Recetas gourmet
(elaboradas por chef)

24

Rollito baturro (ensalada enrollada de conejo escabechado con salsa de pimientos asados)

26

Yogur de oveja con fresas vinagreras a la pimienta rosa

Inventario de alérgenos **28**

Productores **30**



10

Pizza de coliflor con paté de tomate seco, queso y jamón serrano

22

Bizcochico de zanahoria y nueces con crema de yogur y miel

8

Crema de guisantes con longaniza, trufa negra y picatostes

18

Albóndigas de ternasco y manzana con salsa de almendra y guarnición de arroz

25

Puff de morcilla aragonesa con manzana y miel de flor de borraja

27

Mini cupcakes de chocolate con alma de arándanos y corazón de gin-rosa



¡Bienvenid@ a la Comarca de las Cinco Villas!

Estamos al norte de la provincia de Zaragoza y somos la Comarca más extensa de Aragón (con una superficie de 3.062,50 km²). Aquí encontrarás una gran diversidad paisajística, un paisaje protegido, la transición entre dos grandes unidades ecológicas (el valle del Ebro y el Prepirineo), pueblos con encanto, rutas micológicas, senderistas y de bicicleta, Camino de Santiago, un destacado patrimonio cultural, tradiciones (mantenidas a lo largo de los años) y mucho más...

La Comarca destaca también por el amplio catálogo de **productores locales y artesanos**, con productos de alta calidad y cuidada selección. Aquí te invitamos a que nos conozcas un poquito más y que te animes a vivir las Cinco Villas con los cinco sentidos.



¡Bienvenid@

al fascinante mundo de la
Comarca Cinco Villas y sus
deliciosos productos saludables!



Este folleto te invita a descubrir una exquisita selección de recetas elaboradas con ingredientes locales que te deleitarán tanto en sabor como en beneficios para tu bienestar.

«Sumérgete en un viaje culinario único. Desde la dulzura de la miel y los quesos artesanales hasta la sofisticación de la trufa negra, cada bocado refleja la riqueza y calidad de nuestros productos»

Encontrarás una amplia variedad de opciones para satisfacer todos los paladares y necesidades. Nuestros escabechados y las hortalizas frescas, crujientes y llenas de nutrientes, el aceite de oliva virgen extra, las nueces y almendras, cultivadas con esmero, la ternera ecológica, proveniente de animales criados en armonía con la naturaleza, o el resto de producto cárnico.

Complementando el amplio abanico de producto Km 0, tenemos también jamón y embutidos, huevos camperos, migas, harina ecológica, arroces de diferentes variedades, setas deshidratadas, caracoles, vinos y licores artesanos, sin olvidar la gran variedad de patés vegetales.

Y para los amantes de lo dulce, la repostería y panadería tradicional, y algo novedoso, la repostería creativa con originales galletas y gominolas de licores que te sorprenderán con sus creaciones llenas de sabor y originalidad.



Nuestras recetas y productos saludables te están esperando...



...para llevar tus platos a un nivel superior.

Y para ello...



...aquí te mostramos una muestra de recetas, para que puedas cocinar con nosotros...



LOS BOCADOS SALUDABLES DE LA COMARCA CINCO VILLAS

Más información en:
WWW.COMARCACINCOVILLAS.ES

1

Ensalada de perdiz escabechada, pistachos y vinagreta de miel y mostaza

4 RACIONES

INGREDIENTES

- 1 bote de perdiz escabechada
- 1 lechuga
- 8 tomate cherry
- 20 g pasas sultanas
- 30 g pistachos
- 70 ml aceite oliva virgen extra
- sal
- 40 ml vinagre de vino
- 1 cucharada rasa miel
- 1 cucharada mostaza

ELABORACIÓN

- 1 Comenzaremos preparando la vinagreta. Para ello mezclamos la mostaza a la antigua con la miel y la sal, revolvemos. Echamos el aceite de oliva y el vinagre, mezclamos con un tenedor. Reservamos en una salsera.
- 2 Limpiamos la lechuga. Para ello, la lavamos y después centrifugamos eliminando el agua.
- 3 Cortamos el tomate cherry a mitades.
- 4 En una ensaladera, echamos las hojas de la lechuga y los tomates, los rociamos con un poco de aliño y revolvemos.
- 5 Añadimos por encima la perdiz desmigada, las pasas y los pistachos.
- 6 Rociamos con un poco más de aliño.

¡Para crear opción vegetariana!

Podríamos cambiar la perdiz escabechada por otra verdura escabechada como unas berenjenas o incluso por unas setas.

¡Y además para crear opción vegana!

Además de la opción vegetariana, retira la miel o añade sirope de arce.

BENEFICIOS

Perdiz escabechada

Es un ave poco conocida y que, sin embargo, contiene una alta cantidad de proteínas de alto valor biológico y un bajo aporte de grasa, además, esta no es saturada. Es una carne blanca y se puede incluir en nuestro día a día para aumentar nuestro consumo de proteínas.

«La perdiz escabechada contiene una alta cantidad de proteínas de alto valor biológico y un bajo aporte de grasa»



Lechuga

Tiene propiedades diuréticas por su alto contenido en agua: ayuda a combatir la retención de líquidos. Es muy saciante por su alto contenido en fibra y porque su consumo se suele hacer en crudo. Un mito muy extendido es que no se puede consumir por la noche, pero no es cierto.

Pistachos

Aportan un 20% de proteínas vegetales, además, contienen hidratos de carbono, que al ser absorbidos lentamente por el organismo dan energía de forma gradual. Son ricos en fibra. Sus grasas son monoinsaturadas, beneficiosas para el corazón. En cuanto a los minerales, el pistacho es el fruto seco más rico en hierro y el más abundante en potasio, por lo que es recomendable para controlar la tensión arterial.



Mostaza

Aporta una buena cantidad de Vitaminas A, B y C, mucho calcio, hierro y selenio. Uno de los beneficios que más le caracteriza es su poder antiinflamatorio.

Miel

A diferencia del azúcar, la miel contiene otros nutrientes, aunque en bajas cantidades. Dependiendo de la variedad de las flores y del tipo de colmena, contiene distintos ácidos orgánicos, vitaminas, minerales, aminoácidos esenciales y esteroides entre otros. También hay que tener en cuenta que la miel es más dulce y se necesita menos cantidad para endulzar.

¿Qué son las proteínas de alto valor biológico?

Las proteínas están formadas por una serie de «piezas básicas» llamadas aminoácidos. Podemos dividirlos en dos grandes grupos: los «No Esenciales», que son aquellos que el cuerpo puede producir de manera propia a partir de otras proteínas; y los «Esenciales», que son indispensables para el organismo,

pero éste no puede producir por sí mismo, de modo que deben obtenerse a través de la dieta. De esta forma, cuando una proteína contiene los aminoácidos esenciales en la cantidad necesaria para los seres humanos es cuando se dice que ésta tiene un alto valor biológico.

2

Crema de guisante con longaniza, trufa negra y picatostes

4 RACIONES

INGREDIENTES

PARA LA CREMA

400 g de guisantes
 ½ cebolla
 1 puerro
 500-700 ml caldo de pollo/verduras o agua
 70 ml leche
 sal y pimienta
 aceite oliva virgen extra

ACOMPANAMIENTO O TOPPINGS

unas gotas de aceite oliva virgen extra
 ralladura de trufa negra
 150 g longaniza
 1 rebanada de hogaza

¡Para crear opción vegetariana!

Tan simple como modificar la longaniza por un buen queso curado o por tempeh crujiente. Y en el caso del caldo, usar uno de verduras.

+

¡Y además para crear opción vegana!

Usa el tempeh en vez del queso y cambia la leche por la bebida vegetal que más te guste.

MÁS QUE
**CINCO
 VILLAS**



ELABORACIÓN

- 1 Cubre la base de una olla mediana con una capa fina de aceite y calienta a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y el puerro con una pizca de sal y pimienta y rehoga durante unos 5 minutos hasta que las verduras estén translúcidas.
- 2 Añade los guisantes y rehoga durante un par de minutos más.
- 3 Añade el agua o el caldo, llévalo a ebullición, baja el fuego para que borbotee suavemente y deja que todo haga chup unos 5 minutos hasta que el guisante esté blando.
- 4 Mientras se cuece, prepara la longaniza. Calienta una sartén pequeña y echa la longaniza desmigada, para ello solo tendrás que romper la piel y sacarla. Deja que sude y se tueste durante unos minutos. Reserva.
- 5 Para los picatostes, corta una rebanada de hogaza y trocea en cuadros. Rocía con un poco de AOVE y tuesta en el horno a 180°C o en airfryer.
- 6 Cuando los guisantes y las verduras ya estén cocidos, tritura junto con la leche hasta que quede una textura homogénea sin grumos.
- 7 Para servir. Echa un poco de crema, pon la longaniza encima junto con los picatostes, pon unas gotitas de aceite de oliva virgen extra y, finalmente, ralla la trufa fresca por encima. ¡Disfruta!

BENEFICIOS

+

Guisantes



Algo que mucha gente desconoce es que son una legumbre, no una verdura, aunque sean de color verde. Tienen un gran contenido de proteína de origen vegetal, que, junto con un cereal, en este caso el pan, forman una proteína de alto valor biológico, igual que la de la carne. También contiene hidratos de carbono en su forma compleja, lo que hace que no tengamos picos de glucemia. Son altos en fibra, contienen prebióticos y minerales como el calcio y el hierro.

«Se recomienda tomar de 2 a 3 veces a la semana legumbre ¿tú lo cumples?»

+

Trufa

Rico en minerales, posee potasio, fósforo, yodo, selenio, hierro, calcio, magnesio y azufre. Tiene un gran valor nutricional y, también, un gran aroma que hace que este plato tenga un sabor muy característico.



+

Longaniza

Es un embutido muy sabroso y algo menos graso que otros como el chorizo. Además, retiramos parte de la grasa al saltar en una sartén aparte. Se puede consumir en un patrón saludable si su consumo es ocasional y en una cantidad moderada.

+

Aceite de oliva virgen extra

Muy importante por sus beneficios nutricionales gracias a su estupendo perfil de grasas insaturadas. El consumo de aceite de oliva se ha asociado a un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares en poblaciones mediterráneas. Ahora bien, vigila la cantidad, no se debe abusar porque es muy calórico.

+

Pan integral



Este tipo de pan se realiza con harina de grano completo que hace que tenga un alto contenido en fibra. Los alimentos integrales tienen un mayor efecto en la saciedad que las harinas refinadas. Es ideal para acompañar una crema, ya que nos aporta un toque crujiente y su cantidad de consumo es pequeña.

¿Qué son los prebióticos?

Los prebióticos son los ingredientes no digeribles de la dieta que al ser fermentados por la microbiota intestinal favorecen el crecimiento de especies de bacterias beneficiosas sobre las nocivas, confiriendo beneficios en la salud.

- Puedes consultar al final de este folleto, el amplio catálogo de productores de Comarca Cinco Villas

Las dietas altas en fibra son ricas en prebióticos. Ejemplos de alimentos: legumbres, frutas, verduras, lácteos fermentados, cereales integrales...

3

Pizza de coliflor con paté de tomate seco, queso y jamón serrano

4 RACIONES

INGREDIENTES

PARA LA MASA O BASE

400 g coliflor blanca

170 g queso mozzarella rallado

1 huevo

TOPPINGS O ACOMPAÑAMIENTO

1 bote paté de tomate seco

2 tomates pera

60 g queso joven

150 g calabacín

150 g jamón serrano

2 cucharadas aceite de oliva

virgen extra

sal



¡Para crear opción vegetariana!



Sencilísimo, sólo habría que retirar el jamón serrano de la receta.

¡Y además para crear opción vegana!



Además de la opción vegetariana, cambia el queso mozzarella por una opción vegana de «queso», sustituye también el huevo por harina de garbanzo, y el queso joven por otros vegetales variados.

ELABORACIÓN

- 1 Picamos en un robot de cocina la coliflor hasta que quede como si fuera cuscús.
- 2 La ponemos en un bol, cubrimos con papel film y la llevamos al microondas durante 8 min a máxima potencia.
- 3 Sacamos del microondas y en ese mismo recipiente introducimos el queso rallado mozzarella, mezclando hasta que la masa quede homogénea y el queso derretido. Seguidamente introducimos el huevo y seguimos mezclando.
- 4 Pre calentamos el horno a 180°C
- 5 Cubrimos una bandeja con papel de horno y sobre ese mismo papel extendemos la masa dándole forma de pizza.
- 6 La metemos al horno unos 30 min o hasta que veamos que la masa a cogido un poco de color y los bordes están dorados.
- 7 Cuando esté la base hecha, la sacamos del horno y cubrimos con el paté de tomates secos, seguido por el calabacín y el tomate cortados en rodajas finas.
- 8 Repartimos el queso troceado y ponemos un chorrito de AOVE y sal sobre todos los ingredientes para aliñar.
- 9 Volvemos a llevar la pizza al horno durante unos 10-15 min, hasta que coja un poco de color dorado.
- 10 La sacamos y repartimos el jamón serrano en tiras, volvemos a llevar al horno ahora sí 5 min, hasta que el jamón se cocine un poco, y ya estaría lista.

• Puedes consultar al final de este folleto, el amplio catálogo de productores de Comarca Cinco Villas

BENEFICIOS



Paté de tomate seco

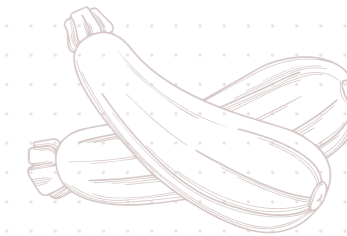
En el tomate seco, al realizarse el proceso de deshidratación, se concentra hasta 14 veces los principios nutricionales y beneficios del tomate fresco. Es rico en vitaminas C y B, y una fuente importante de potasio y magnesio, antioxidantes para prevenir el envejecimiento celular. Sin olvidarnos de que es rico en fibra.



Calabacín

Hortaliza que pertenece a la familia de las cucurbitáceas, igual que otras frutas como la sandía y melón. Nos aporta muy poquitas calorías a cambio de nutrientes muy valiosos como la vitamina C y ¡mucilagos!

«Los mucilagos son un tipo de fibra que hace muy fácil digerir el calabacín, favoreciendo el tránsito intestinal y evitando el estreñimiento»



+ BENEFICIOS



Coliflor

Las plantas crucíferas (familia de las coles) son ricas en nutrientes, entre ellos, varios carotenoides; vitaminas C, E y K; folato; y minerales como el calcio. También son una buena fuente de fibra.

Además, contienen glucosinolatos, que son componentes químicos con azufre y los responsables del aroma penetrante y el sabor amargo de las crucíferas.

Durante la preparación de las comidas, al masticar y en la digestión, los glucosinolatos se descomponen para formar compuestos biológicos activos estudiados muy frecuentemente por sus efectos anticancerosos.



Jamón serrano

Es de los embutidos el que más calidad nutricional, tiene un gran aporte de proteína de alto valor biológico. Proporciona también vitaminas del grupo B y minerales como el hierro y el zinc.

El secreto del jamón está en la moderación. Si comemos este alimento de forma ocasional (entre una y dos veces por semana como mucho), su consumo puede estar dentro de un plan de nutrición equilibrado, completo y saludable.



«El jamón es uno de los alimentos más típicos y tradicionales de la gastronomía española»



Queso joven

Debemos tener en cuenta que los quesos más curados y, por tanto, más secos, tendrán una menor cantidad de agua y, por ello, el resto de los nutrientes estarán más concentrados. Los nutrientes que vamos a destacar en un queso son fundamentalmente las proteínas, las grasas y el calcio.

En cuanto al contenido graso, es muy variable, pero en todos los casos con predominio de las grasas saturadas. También tendremos en cuenta la cantidad de proteínas que nos proporcionan, que son de buena calidad. Finalmente, es cierto que, los quesos tienen un alto contenido en calcio y, también, pueden ser interesantes en algunos casos, siempre y cuando se realice un consumo adecuado y no excesivo.

«Los nutrientes más destacados de un queso son fundamentalmente las proteínas, las grasas y el calcio»



¿Tienes alguna aversión alimentaria?

Las aversiones alimentarias son muy comunes, las verduras y hortalizas (54,7%) y las legumbres (18,7%) constituyen los principales grupos. ¿Sabéis que para que un alimento realmente nos guste, debemos probarlo un mínimo de 5 veces? Hay que tener en cuenta

diferentes métodos de cocinado, corte y presentación.

La coliflor es uno de esos alimentos que la gente suele rechazar, en la mayoría de las veces por su olor tan característico. Pero ¿a que siempre la veis cocida con patata y aceite?

Por ello, hemos elaborado esta receta para presentarla de una manera diferente y muy llamativa. Además, es más fácil que un nuevo alimento nos guste si lo cocinamos junto con alimentos que ya conocemos, ya que así no crea tanto rechazo.

4

Guiso de ternera de Biota con vino y setas deshidratadas

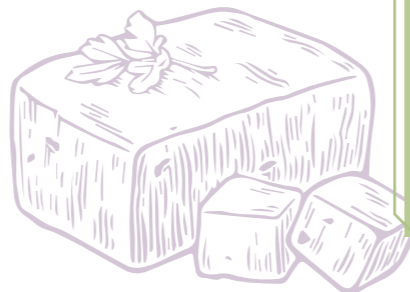
4 RACIONES

INGREDIENTES

1 kg ternera para guisar
3 ajos
1 cebolla
2 cucharadas concentrado de tomate
40 g setas variadas deshidratadas

200 g zanahorias baby
300 ml vino tinto
300 ml caldo de pollo/ carne/verdura o agua
2 hojas laurel
1 ramita romero
tomillo

sal y pimienta
1 cucharadita mantequilla
aceite de oliva virgen extra



¡Para crear opción vegetariana!



Eliminar de la receta la ternera y usar **seitán** cortado a dados. En el caso del caldo, usar uno de verduras.

¡Y además para crear opción vegana!



Además de la opción vegetariana, cambia la mantequilla por una **margarina vegetal**.



ELABORACIÓN

- 1 Salpimentar la carne y dorar en una olla con aceite de oliva virgen extra por todas las caras con el fuego a tope. Sacar y reservar.
- 2 Al jugo que haya quedado en la olla añadir la mantequilla, los ajos, la cebolla y una pizca de sal. Rehogar bien a fuego medio hasta casi caramelizar.
- 3 Cubrir con agua las setas deshidratadas en un bol.
- 4 Añadir el tomate concentrado, se podría hacer con tomate natural, pero hay que poner más cantidad. Rehogar un par de minutos y añadir el laurel y el vino tinto. Dejar evaporar el alcohol durante 2-3 minutos.
- 5 Introducir la carne en la olla junto con el caldo y dejar a fuego suave y tapado durante 1 hora.
- 6 Escurrir las setas ya hidratadas. Reservar el agua por si hiciese falta, también la podemos usar para dar sabor a otros guisos.
- 7 Añadir las setas a la olla donde se acabarán de cocinar junto con tomillo, romero y las zanahorias baby. Dejar unos 30 minutos.

BENEFICIOS



Ternera

Rica en hierro, zinc y en proteína de alto valor biológico. Es carne bovina y el animal se ha sacrificado antes del año de edad. Está dentro del grupo de las carnes rojas y su consumo debe ser ocasional, se recomienda una vez a la semana.

«Uno de los beneficios de la ternera es su versatilidad para hacer infinidad de elaboraciones y ¡su saborazo!»



+ BENEFICIOS



Setas

Son ricas en hierro, fósforo, yodo, magnesio, selenio, calcio, potasio, zinc, vitaminas A, y vitaminas del grupo B (concretamente B1, B2, B3) C y D. Se trata de un alimento sin grasa, con proteínas (aunque no completas), rico en agua y fibra, en definitiva, un alimento muy saludable.

Las setas tienen como sabor característico el umami. Nutricionalmente se considera como una verdura/hortaliza y es una forma de incluir más alimentos vegetales en nuestra alimentación del día a día.

«Las setas son un alimento muy saludable, sin grasa, con proteínas y rico en agua y fibra»



Romero y tomillo

Son dos tipos de plantas o hierbas aromáticas que utilizamos en la cocina de forma habitual, ya que son típicas de la zona mediterránea.

También ayudan a reducir la sal en el cocinado, ya que aportan sabor a los alimentos. Por último, sirven para variar el sabor, ya que una misma pechuga de pollo no tiene nada que ver si está marinada con ajo y pimentón, que, si lo está con orégano y salvia, ayudando así a no caer en la monotonía y el aburrimiento.



«Las hierbas aromáticas y especias son muy interesantes ya que nos aportan sabores y olores diferentes a una preparación sin aportar más calorías»

● Puedes consultar al final de este folleto, el amplio catálogo de productores de Comarca Cinco Villas



Vino

Está compuesto fundamentalmente por agua y alcohol etílico, además de otros alcoholes, azúcares, ácidos, vitaminas (B1, B2 y pantoténico), minerales (hierro y fósforo) y polifenoles.



¿Qué es el umami?

Se describe como: «Vocablo que significa sabroso, es uno de los cinco sabores básicos junto con el dulce, ácido, amargo y salado. La palabra umami proviene del idioma japonés y significa 'sabor agradable', sabroso». Los alimentos ricos en glutamato o bien aquellos que contienen ribonucleótidos dan lugar al sabor umami. Ya no digamos cuando un alimento combina ambas, su sabor se multiplica, como ocurre con la seta shiitake.

El sabor umami es un sabor muy sutil que se prolonga en el regusto de forma continuada, dejando una sensación aterciopelada en la lengua y que induce a la salivación. En sí mismo, el umami no es sabroso, sino que realza el sabor agradable de muchos alimentos. De ahí que podamos explicar que el champiñón y las setas combinen tan bien con multitud de alimentos y platos.

5

Albóndigas de ternasco con salsa de almendra y guarnición de arroz

4 RACIONES

INGREDIENTES

PARA LAS ALBÓNDIGAS

500 g de carne picada de Ternasco de Aragón
1 huevo
½ manzana Golden
perejil fresco picado
1 cucharadita sal
½ cucharadita pimienta
1 diente de ajo picado
aceite de oliva virgen extra de extra
harina integral de trigo

PARA LA SALSA

1 cebolla
50 g almendras tostadas
300 ml leche semidesnatada
300 ml caldo de carne/pollo/
verduras
1 cucharada harina
50 ml vino blanco
sal y pimienta
aceite de oliva virgen extra de extra

PARA EL ARROZ

60 g arroz integral
agua, el doble de volumen
que de arroz
½ ajo
1 hoja laurel
sal y pimienta



ELABORACIÓN

PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 1 En un bol amplio, añadimos la carne picada, la manzana rallada y sin piel, el huevo, el perejil, la sal, la pimienta y el ajo picado. Si la masa nos queda algo blanda, podemos añadir pan rallado hasta obtener la consistencia deseada.
- 2 Formamos las albóndigas y las pasamos por harina integral, retirando el excedente de harina.
- 3 Ponemos en una sartén caliente un chorro de aceite de oliva virgen extra y marcamos las albóndigas, de manera que por fuera se queden doradas y por dentro no se acaben de hacer. Reservamos.

PARA LA SALSA

- 4 Ponemos en una sartén con un poco de aceite la cebolla cortada fina junto con la manzana pelada y cortada a cuadros y un poquito de sal. Lo dejamos pochar a fuego medio y tapado.
- 5 Una vez cocinadas, subimos el fuego al máximo y vertemos el vino blanco, dejamos un par de minutos para que se evapore el alcohol.
- 6 Añadimos un poco más de aceite y la harina integral y dejamos que se cocine un poco removiendo a la vez.

- 7 Poco a poco vamos añadiendo la leche y el caldo hasta ir consiguiendo una salsa. No dejéis de remover. Una vez agregado el total de caldo y leche, corregimos de sal. Después, añadimos las almendras tostadas, y trituramos hasta obtener una salsa fina, sin grumos.
- 8 Una vez llegados a este punto, agregamos las albóndigas a la sartén y las dejamos a fuego bajo para que se acaben de hacer y los sabores se mezclen.

PARA LA GUARNICIÓN

- 9 En una sartén o cazo a fuego medio-bajo, ponemos a calentar un poco de aceite de oliva y añadimos el ajo picado. Cuando empiece a dorarse el ajo, añadimos el arroz integral y lo marcamos hasta que se ponga un poco blanco el grano.
- 10 Una vez marcado el arroz, añadimos el agua, el laurel y la sal y subimos el fuego al máximo hasta que comience a hervir. Entonces, bajamos el fuego al medio y dejamos que se cueza el arroz.
- 11 Una vez cocido el arroz, dejamos reposar en la misma sartén con el fuego apagado.



¡Para crear opción vegetariana!

+

Utilizaríamos albóndigas de soja texturizada, de lentejas o cualquier otra legumbre o incluso de verduras. En el caso del caldo, usar uno de verduras.

¡Y además para crear opción vegana!

+

Además de la opción vegetariana, sustituye la leche por una bebida vegetal y el huevo por harina de garbanzo.

BENEFICIOS

+

Manzana

Aporta pocas calorías, alto contenido en fibra, mucha agua, vitaminas y minerales. Aporta vitamina A, B1, B2, B5, B6 y E. En cuanto a los minerales, se encuentran el potasio, fósforo y el boro, siendo las manzanas una de las frutas más ricas en boro y que facilita la asimilación del calcio y el magnesio en el organismo. Una característica es que hay una gran variedad de tipos y, de unas a otras, sus cualidades organolépticas varían mucho.



«La manzana aporta pocas calorías y tiene un alto contenido en fibra, mucha agua, vitaminas y minerales»

«El huevo es un alimento muy nutritivo, rico en proteína y con un alto valor biológico, hierro e incluso colina, la mejor amiga de las neuronas»

+

Huevo

Alimento súper nutritivo, rico en proteína de alto valor biológico, hierro e incluso colina: la mejor amiga de las neuronas. Además, es rico en ácido fólico, vitamina muy importante para las embarazadas, ya que contribuye a la formación del cerebro del feto. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los adultos pueden consumir hasta 7 huevos a la semana en una dieta saludable.



+

Almendras

Son un fruto seco rico en vitamina E, fibra, magnesio, riboflavina y fósforo. Una porción (un puñado) tiene 13 gramos de grasas insaturadas (saludables) y 1 gramo de grasas saturadas. Las almendras también proporcionan proteína vegetal y están libres de sodio.



+

Ternasco de Aragón

Carne alta en proteínas de alto valor biológico, tiene menos grasas saturadas y colesterol que corderos de otras zonas y, además, es una carne sostenible. La denominamos carne sostenible y de km 0, el Ternasco de Aragón favorece la economía rural aragonesa, su cultura y medio de vida, manteniendo la población y preservando el medio natural.

+

Vino blanco

Se caracteriza en la fermentación del mosto en ausencia de partes sólidas, a diferencia de un vino tinto o clarete donde la fermentación se realiza en presencia total o parcial de sus hollejos. En esta receta hacemos que el alcohol que contiene el vino se evapore, así eliminamos la parte del vino que no es beneficiosa y nos da un toque afrutado buenísimo.

+

Arroz integral

Solo se le ha quitado la cáscara exterior o gluma, la cual no es comestible. Conserva el germen íntegro con la capa de salvado que lo envuelve, lo que le da un color moreno claro. Tiene mayor riqueza nutricional que el arroz blanco debido a que el salvado contiene muchos elementos como fibra, vitaminas B1, vitaminas B2, B3, hierro, magnesio, calcio y potasio. Al conservar el germen, también nos aporta proteínas y ácidos grasos.

«El arroz integral tiene mayor riqueza nutricional que el arroz blanco debido a que el salvado contiene muchos elementos como fibra, hierro, calcio y otras vitaminas»



¿Qué es la fibra?

Es la parte del alimento que no se ve afectada por el proceso digestivo. Sólo una pequeña cantidad de fibra es metabolizada en el estómago y el intestino; el resto pasa a través del tracto gastrointestinal, lo cual hace que forme parte de las heces. Hay dos tipos de fibra: soluble e insoluble:

→ **FIBRA SOLUBLE:** retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión. Retarda la digestión y favorece la absorción de nutrientes desde el estómago al intestino. La manzana es una fruta rica en fibra soluble.

→ **FIBRA INSOLUBLE:** es aquella que no se disuelve en agua, promoviendo el movimiento de los alimentos a través del aparato digestivo. Los componentes de este tipo de fibra son poco fermentables lo que se traduce en una alta resistencia a los microorganismos del intestino. El arroz integral contiene fibra insoluble.

● Puedes consultar al final de este folleto, el amplio catálogo de productores de Comarca Cinco Villas

6

Bizcochico de zanahoria y nueces con crema de yogur y miel

10 RACIONES

INGREDIENTES

PARA EL AZÚCAR DE DÁTILES

200 g dátiles deshuesados
150 g agua

PARA EL BIZCOCHO

200 g azúcar de dátiles
140 g harina integral de trigo
125 g yogur de leche de oveja
4 zanahorias medianas
1 sobre levadura química
2 huevos

½ cucharadita de jengibre en polvo

1 cucharadita de canela
½ cucharadita de nuez moscada

PARA LA COBERTURA

1 yogur de leche de oveja (370ml)
1 cucharada miel
½ plátano
nueces para decorar

ELABORACIÓN

- 1 Para hacer el azúcar de dátiles, hierve en un cazo los dátiles junto con el agua. Una vez llegado a ebullición, retira del fuego (no tienen que hervir x tiempo) y tritura el conjunto.
- 2 Para la masa, mezcla en un bol el azúcar de dátiles elaborado previamente con el yogur natural, y los huevos. Añade las zanahorias ralladas y mezcla muy bien. Incorpora la harina mezclada con las especias y la levadura.
- 3 Mete la masa en moldes de silicona y hornea a 180°C durante 15 minutos.
- 4 Mientras, prepara la cobertura. Con ayuda de una batidora de varillas, mezcla el yogur con el plátano machacado y la miel. Introduce en una manga pastelera y decora los bizcochicos cuando estén fríos. Ya solo queda repartir nueces por la superficie.

¡Y además para crear opción vegana!

Sustituye los huevos (puede ser por **gelatina de semillas de sésamo**), los **yogures** (en vez de leche de oveja que sean **vegetales**) y en vez de miel puedes poner **sirope de arce** o **chocolate fundido**.

BENEFICIOS

Zanahoria

Al ser una raíz acumula un montón de nutrientes. Por ello, es fuente de vitamina A y carotenoides (pigmentos que le dan ese color anaranjado) que, dentro del organismo, se convierten en vitamina A, importante para el cuidado de nuestras mucosas, piel y vista, además ¡es súper antioxidante!

Nueces

Ricas en grasas insaturadas como el omega-3, que tienen un efecto antiinflamatorio y nos ayudan a subir los niveles de colesterol bueno. Además, el consumo de nuez, tradicionalmente, es al natural, no se tuesta ni fríe, lo que lo hace más saludable.

Harina integral

Está hecha con el grano completo del cereal, al ser rica en fibra, aporta una mayor saciedad y ayuda al estreñimiento. Además, tiene un mayor contenido de vitaminas y minerales que la harina convencional.

Yogur natural

Contiene prebióticos. Por otro lado, contiene proteínas, importantes para la creación de músculo. También grasas que, aunque en su mayoría son saturadas, las necesitamos para formar nuestras membranas celulares y para que nuestros huesos fijen el calcio.

«Las grasas de los lácteos nos sacian y aportan vitaminas A y D, fundamentales también para la absorción del calcio»

Dátiles

En este postre tenemos azúcar en forma de fructosa (naturalmente presente en los dátiles) que viene acompañada de fibra, haciendo que tenga un índice glucémico más bajo y nos genere menos picos de glucemia. El dátil también es rico en triptófano, aminoácido esencial, lo que quiere decir que el cuerpo no lo sabe fabricar y hay que introducirlo a través de los alimentos.

● Puedes consultar al final de este folleto, el amplio catálogo de productores de Comarca Cinco Villas

¿Qué implica que la harina sea integral?

Está elaborada con el grano completo del trigo. En ella se encuentra el salvado que es donde se encuentra la fibra; el germen, que es la parte grasa del grano donde se encuentran los antioxidantes y; por último, el **endospermo**, que es la parte donde se encuentran los hidratos de carbono.



4 RACIONES

INGREDIENTES

4 obleas de arroz
20 g pimiento amarillo, rojo y verde
30 g col lombarda
40 g lechuga tipo romana
100 g arroz variedad lido
1 tarro conejo escabechado
20 g paté de pimiento rojo asado
aceite de oliva virgen extra
sal
1 hoja laurel

ELABORACIÓN

- 1 Lava y corta en juliana todas las verduras (pimiento amarillo, rojo y verde; col lombarda y lechuga), seguidamente, seca la humedad una vez cortadas con papel de cocina.
- 2 Hervimos el arroz en agua con sal, aceite y laurel, y lo dejamos enfriar.
- 3 Ecurrimos el aceite del conejo escabechado y reservamos.
- 4 Una vez tengamos el arroz hervido y frío, aderezamos con un chorrito de aceite de la conserva.
- 5 Pasamos al montaje de las obleas. Primero, humedecemos la oblea de arroz con agua tibia.
- 6 Rellenamos la oblea con todos los ingredientes (verduras cortadas, arroz y el conejo), y la enrollamos.
- 7 Las dejamos durante 2 horas en la nevera para que se enfríen y mantengan la forma.
- 8 Añadimos el aceite de la conserva de conejo, antes reservado, al paté de pimientos y mezclamos.
- 9 Cortamos el rollito por la mitad y aderezamos con el paté al gusto.

7

ROLLITO BATURRO (ENSALADA ENROLLADA DE CONEJO ESCABECHADO CON SALSA DE PIMIENTOS ASADOS)



¡Para crear opción vegetariana y vegana!



Simplemente habría que quitar la perdz escabechada, podríamos poner una **tortilla francesa**, o cualquier **sustitutivo vegetal de imitación de carne de ave**. Para los veganos, muy fácil, como la opción vegetariana, pero sin el huevo.

BENEFICIOS



Col lombarda

Es un alimento bajo en calorías y proporciona una buena dosis de vitaminas como, vitamina K, B6 Riboflavina y vitamina C.



Laurel

Resulta excelente para facilitar las digestiones pesadas y puede reducir la formación de gases, de ahí que suele emplearse en la elaboración de los platos más contundentes de nuestra gastronomía.



4 RACIONES

INGREDIENTES

200 g morcilla
2 manzanas verdes ácidas tipo Granny Smith
2 láminas hojaldre
3 cucharadas miel de flor de borraja
perejil fresco picado



¡Para crear opción vegetariana y vegana!



Para sustituir la morcilla, sería tan fácil como cambiar la morcilla por una **fritada de verduras** (o pisto). Pero el hojaldre lleva manteca por lo que tendríais que buscar una opción apta para vegetarianos. Para los veganos, puedes además retirar la miel o cambiarla por **sirope de arce**.

• Puedes consultar al final de este folleto, el amplio catálogo de productores de Comarca Cinco Villas

8

PUFF DE MORCILLA ARAGONESA CON MANZANA Y MIEL DE FLOR DE BORRAJA

ELABORACIÓN

- 1 Ponemos la morcilla en el horno 15 minutos a 150°C, para que pierda parte de su grasa.
Rallamos la manzana ácida con la piel.
- 2 En una sartén, añadimos la manzana y la morcilla desgrasada y salteamos 10 minutos a temperatura media.
- 3 Extendemos la lámina de hojaldre recién sacada de la nevera y pinchamos la base del hojaldre con cuidado.
- 4 Rellenamos el hojaldre con la mezcla anterior, añadiéndole un puñado de perejil fresco picado. Cerramos el hojaldre sellando bien los bordes.
- 5 Envolvemos el montadito de hojaldre con papel de horno.
- 6 Calentamos una sartén junto con su tapa. Esta sartén hará la misma función que el horno, es otra forma original de cocinar hojaldre cuando no disponemos de horno. Cuando la tapa coja temperatura introducir el puff y cocinar 8 minutos por cada lado a una temperatura media. *También se podría hacer en el horno a 190°C.
- 7 Retiramos el papel y le añadimos la miel de borrajas por encima.
- 8 Cortamos y servimos templado.

BENEFICIOS



Perejil

Es una planta herbácea que se utiliza principalmente en la gastronomía como condimento. Es rico en Vitamina C, que esta ayuda a la absorción del hierro.





4 RACIONES

INGREDIENTES

500 g yogur de oveja
200 g fresas
50 g azúcar
4 cucharadas vinagre
balsámico de módena
1 pizca de pimienta rosa
molida

¡Para crear opción vegetariana y vegana!

+
Los vegetarianos pueden comerlo. Los veganos, pueden cambiar el yogur de oveja por un yogur vegetal.



9 YOGUR DE OVEJA CON FRESA VINAGRERAS A LA PIMIENTA ROSA

ELABORACIÓN

- 1 Lavamos y cortamos las fresas. Secamos con papel de cocina para que pierdan el agua extra.
- 2 Colocamos las fresas en un recipiente junto con el azúcar y el vinagre, mezclamos y dejamos en la nevera un mínimo de 24h.
- 3 En un vasito, montamos una capa de fresas intercalada con una de yogur, finalizando la última capa con pimienta rosa recién molida.



BENEFICIOS

+

Fresas

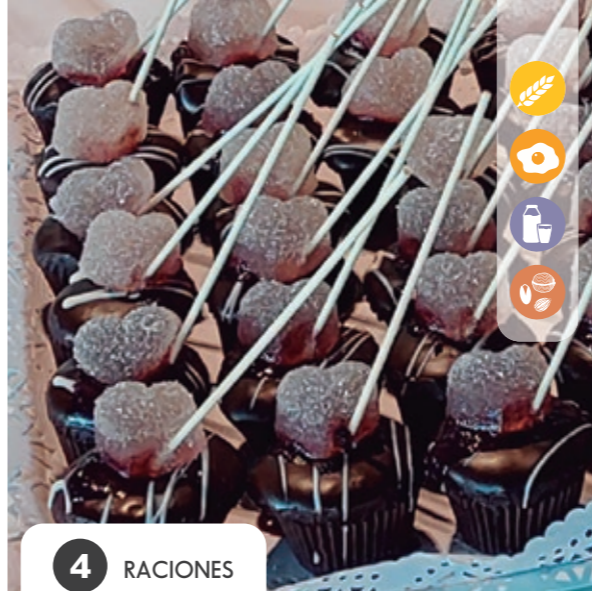
Es un alimento que contiene antocianinas que ayudan a reducir el colesterol. Son ricas en agua, vitaminas (especialmente la vitamina C), antioxidantes, potasio y calcio, solo se puede decir que están deliciosas.



+

Pimienta rosa

Es un alimento que se utiliza principalmente como condimento, hace que los platos tengan sabores diferentes.



4 RACIONES

INGREDIENTES

4 mini muffins de fresa y chocolate
100 g arándanos frescos
1 limón exprimido
ralladura de 2 limones
125 ml o ½ vaso agua
25 g azúcar
4 corazones de gominolas

• Puedes consultar al final de este folleto, el amplio catálogo de productores de Comarca Cinco Villas

10 MINI CUPCAKES DE CHOCOLATE CON ALMA DE ARÁNDANOS Y CORAZÓN DE GIN-ROSA



¡Para crear opción vegetariana y vegana!

+

Elimina la gominola, ya que lleva gelatina de origen animal.

BENEFICIOS

+

Arándanos

«Hay dos tipos de arándanos. El arándano rojo y el azul»

El **arándano rojo** es muy rico en vitamina C y polifenoles antioxidantes, tiene una alta acción bactericida tanto a nivel digestivo (de la boca hasta el estómago) como una alta protección contra las infecciones urinarias.

El **arándano azul** es una abundante fuente de nutrientes esenciales, contiene las vitaminas C, K, Manganeseo y en menor cantidad, vitamina B, fósforo, zinc, calcio, selenio y hierro, entre otros compuestos bioactivos. Son potenciales antiinflamatorios, antioxidantes y reducen el daño oxidativo.



BOCADOS SALUDABLES DE LAS CINCO VILLAS



Cereales que contengan gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados).



Crustáceos y productos a base de crustáceos.



Huevos y productos a base de huevo.



Pescado y productos a base de pescado.



Cacahuets y productos a base de cacahuets.

*14 alérgenos recogidos según normativa.



Soja y productos a base de soja.



Leche y sus derivados.



Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pistachos y derivados).



Apio y productos derivados.



Mostaza y productos derivados.



Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.



Dióxido de azufre y sulfitos. Son utilizados como antioxidantes y conservantes, por ejemplo, en frutas secas, vino, patatas procesadas, etc.



Altramuces y productos a base de altramuces.



Moluscos y productos a base de moluscos.



Según el Reglamento UE 1169/2011

+

Se establece como obligatoria «la información sobre todo ingrediente que cause **alergias o intolerancias**, que se utilice en la fabricación o la elaboración de un alimento y siga estando presente en el producto acabado, aunque sea en forma modificada».

ACEITE DE OLIVA

Aceites Alia

- ☎ 609 728 158
- ✉ info@aceitesalia.com
- 🌐 www.aceitesalia.com

PRODUCTOS: **aceite de oliva virgen extra** coupage y Verdeña, también Royeta, Alquezarana, Empeltre y Aberquina. Comercializado bajo las Marcas: Milvus (botella de cristal), Gorrión (lata) y Mochuelo (garrafa).

PUNTOS DE VENTA: En Ejea (Cooperativa Virgen de la Oliva y Alcampo) y en su tienda online.

Aceite As de Segia

- ☎ 639 374 034 / 639 374 035
- ✉ jmarcellan@gmail.com

PRODUCTOS: **aceite de oliva virgen extra** en formatos de garrafas 5L, 2L y botellas de 1L, y en cristal de ½L y 250 cl (variedades Aberquina y Arbosana).

PUNTOS DE VENTA: en cualquier **cooperativa de Comarca Cinco Villas**, en Ejea en Macoga-BigMat, Frutamás, La Botillería y Bodegas Ejeanas. También puedes hacer tu pedido por teléfono.

Aceite de oliva virgen extra Ansó

- ☎ 645 766 276
- ✉ hector@satanso.com
- 🌐 www.satanso.com

PRODUCTO: **aceite de oliva virgen extra** 100% Arbequina en garrafa de 3L y en botella de cristal de 500cl.

PUNTOS DE VENTA: en Ejea, en **Carnicería Manín**. En Tauste (Tienda Talismán, Distasa y Bardenas Comercial) y en Eroski de Pinseque, Alfajarín, La Puebla de Alfindén y Garrapinillos.

Aceite Monteolivet

- ☎ 976 66 80 61 / 686 823 633
- ✉ monteolivet@gmail.com



PRODUCTOS: aceite de oliva virgen extra ecológico, monovarietal, variedad Aberquina, en monodosis, botellas (250cl, 500 cl, 750 cl y 1L) y garrafas de 2L y 5L. **Mermelada** de aceite de oliva virgen extra.

PUNTOS DE VENTA: en tiendas de **Sos del Rey Católico, Sádaba, Uncastillo, Biota, Bardenas, El Bayo, Valareña** y Ejea. En Zaragoza, en La Despensa

(García Condoy 21), Frutería Raúl (María Moliner 8) y Rock&Fruit (Cannaregio, 9), Simply (Carcastillo), Eroski (Pinseque), Frutería Doña Emilia (Pedrola) y Mercado UNIZAR (viernes en Pza. San Francisco). También puedes hacer tu pedido por teléfono y RRSS (Facebook e Instagram).

Aceite Olitaus

- ☎ 976 854 799
- ✉ cooperativa@sansimonysanjudas.com
- 🌐 www.sansimonysanjudas.com

PRODUCTOS: **aceite de oliva virgen extra** en formatos 5L, 2L, 1L, 750cl, 500cl de variedad Aberquina, Empeltre, Hojiblanca, Picual y Arbosana.

PUNTOS DE VENTA: **Cooperativas de la Comarca**, en Ejea en la Botillería, y distribución a restaurantes.

Aceite Olivalia / Bardenas Solar

- ☎ 609 351 245
- ✉ jalarraga@bardenassolar.com
- 🌐 www.aceiteolivalia.com

PRODUCTOS: aceite de oliva virgen extra, variedad Aberquina en envases de 5L, 750 cl, 500cl, 250cl.



PUNTOS DE VENTA: en Ejea (Cooperativa Virgen de la Oliva, Bodegas Ejeanas y Alcampo de Ejea).

Cooperativa San Sebastián-aceite y vino de Sierra de Luna

- ☎ 976 686 028
- ✉ coopsierradeluna@gmail.com

PRODUCTOS: Aceite de Oliva Virgen Extra, variedad Empeltre.

PUNTOS DE VENTA: En la propia cooperativa.

Lafi Biolivos- Asiete Cinco Villas

- ☎ 606 964 840
- ✉ info@lafibiolivos.com

PRODUCTOS: **aceite de oliva virgen extra ecológico** (variedades Aberquina y Royeta de Asque), en 3L, 500cl y 250cl.

PUNTOS DE VENTA: en Ejea de los Caballeros (Panadería Tahona y La Botillería). En Sos del Rey Católico



(Corner de Casa Infanzón). En Zaragoza (Bioselecta, Con sentido, mercado Unizar saludable en Campus San Francisco y Huerto Natural (www.huerto-natural.blogspot.com)). Se envía a España y Europa (solicitar presupuesto).

CARACOLES

Caracoles de Aragón

- ☎ 665 982 448
- ✉ comercial@dfayafood.com
- 🌐 www.dfayafood.com

PRODUCTOS: caracoles vivos, en conserva, semiconserva y elaborados.

PUNTOS DE VENTA: distribuye D^a Faya Food.

FRUTOS SECOS

Almendras de Las Pedrosas

- ☎ 625 735 398
- ✉ info@almendrasdelaspedrosas.es
- 🌐 www.almendraslaspedrosas.es

PRODUCTOS: **almendras con cáscara**: largueta, marcona y antoñeta.

PUNTOS DE VENTA: directo del productor, ferias locales y **tienda online**.

Finca Cascajos

- ☎ 606 585 178
- ✉ info@fincacascajos.com
- 🌐 www.fincacascajos.com

PRODUCTOS: **almendra** en malla, bolsas y sacos desde 50 gr hasta 10 Kg. Con cáscara, pelada cruda, frita, monodosis, harina de almendra, cruda con piel y nueces.



PUNTOS DE VENTA: en Ejea (Fruta Más, Carnicería Manín,...) y **tienda online**.

Nueces Ramón Puyod

- ☎ 629 302 225
- ✉ nueces@ramonpuyod.es
- 🌐 www.ramonpuyod.es

Tienda online: www.nuecesdeejearamonpuyod.es

PRODUCTOS: **nueces** cosecha propia calidad extra. Sacos de rafia de 2,5, 5 y 15 Kg. Otros formatos a consultar.

PUNTOS DE VENTA: en Ejea (Fruta Más, Carnicería Lozano, Pollería Campos, Cooperativa Virgen de la Oliva, Sabores, Macoga-Bigmat, La Botillería, Bodegas Ejeanas), **Sádaba** (Panadería Julio y Yolanda),

Biota (Quesería), **Tauste** (Gasolinera Laboil), **Zaragoza** (mercado Delicias, puesto de César), **Garrapinillos** (Frutas Garrapinillos), **Pedrola** (Frutería Doña Emilia), **Bulbuento** (El Mesón del Aceite), **Olite** (Frutería Thisfruta) y **Aínsa** (Carnicería La Reja). **Tienda online** con envíos a domicilio en toda la península.



HARINA ECOLÓGICA

Molino Ecotambo

- ☎ 645 251 986
- ✉ molinoecotambo@gmail.com
- 🌐 www.molinoecotambo.es

PRODUCTOS: harinas (blanca e integral de: espelta, trigo Aragón 03, centeno, Florencia Aurora Fuerza W195), en formatos de 1kg, 5kg y 25kg. Salvado de espelta (fino o grueso, 250 gr), arroz nuevo Maratelli (blanco e integral, en formatos 1kg, 5kg y 25 kg).

PUNTOS DE VENTA: **Tienda online** y en Sos (Corner Casa Infanzón).

HORTALIZAS, VERDURAS Y FRUTAS

Adisciv-Hortalizas La Casa del Sol

☎ 696 208 385 / 639 450 975
✉ direccion@adisciv.org



PRODUCTOS: verduras típicas de cada estación. Invierno – de noviembre a mayo (coles, coliflores, brócolis, romanescos, cardos, alcachofas, habas, bisaltos, calcots, puerros). Primavera (judía verde, tomate, berenjenas, pimientos, guindilla, patatas, cebollas babosas, de fuentes y valenciana, calabacín, melón, sandía, calabaza colorada, de halloween, tomate en conserva) y borraja, lechugas y acelga casi todo el año.

PUNTOS DE VENTA: en Ejea (Avda. Cosculluela - de 10.30 a 14.00h). Prevista entrega a domicilio, previo pedido (por tel., email o en tienda).

Arroz de Valareña Sociedad Cooperativa Agraria San Miguel

☎ 976 673 114
✉ gerencia@coopvalare.com
🌐 www.arrozdevalarena.es

PRODUCTOS: sacos de 1kg, 2kg y 5kg, sacos de tela cosidos a mano ideal para regalo (en formatos de 1kg y 2kg) y para hostelería (5kg).

PUNTOS DE VENTA: en Ejea (Frutamás, Carnes García y pollería del mercado), Valareña (oficinas cooperativa) y tienda online. Envíos gratuitos a domicilio a partir de 8Kg.



Hortaliza Campo Moreno

☎ ☎ 633 50 12 30
✉ campomoreno.juanma@gmail.com

PRODUCTOS: hortalizas en ecológico y convencionales en temporada: tomate de pera en cajas de 22/25 kg, puerro largo de bulgaria ecológico y convencional, mínimo

15kg ya limpio y en manojos, cebolla grano de oro, mínimo 15 kg y pimiento de piquillo y de bola (sacos de 20 kg).

PUNTOS DE VENTA: pedidos por whatsapp o correo electrónico, entrega en Bardenas gratuita y con cargo en Ejea y Zaragoza (en punto de encuentro a acordar).

Las Cardelinas

☎ 690 369 925
✉ lascardelinas@gmail.com

PRODUCTOS: cestas de fruta y verdura ecológica desde 15€ (agricultura ecológica y biodinámica).

PUNTOS DE VENTA: en ámbito local y también en mercado agroecológico de los sábados en Zaragoza (en la muestra de Plaza El Pilar).

Nueces y fruta Estanislao Arrese

☎ 649 56 74 47

PRODUCTOS: melocotón, peras y nueces.

PUNTOS DE VENTA: El Bayo (tienda), Tauste (panadería Isasa), Sádaba (Coaliment y Ejea (La Tahona y Carnicería Manín)).

Saar-Vegetales frescos ultracongelados-

☎ 976 662 795

✉ info@saar.es

🌐 https://originiafoods.com/plantas/saar/

PRODUCTOS: guisante, judía verde, menestras, brócoli, coliflor, vegetales asados y vegetales orgánicos.

PUNTOS DE VENTA: Eroski, Alcampo, Cooperativa Virgen de la Oliva, Exclusivas Samper,...

HUEVOS CAMPEROS

Huevos camperos Valdelobos

☎ 675 746 701

✉ isabelita68@hotmail.com

PRODUCTOS: huevos camperos.

PUNTOS DE VENTA: en carnicerías, panaderías, fruterías de Biota, Sádaba, Uncastillo, Sos (también en el Corner de Casa Infanzón), Castiliscar, Ejea, Bardenas, Pinsoro, Santa Anastasia, Tauste, Carcastillo, Figarol y Zaragoza (Alcampo, Valdespartera y Auditorama).



MIEL

Abejas Cándido

☎ 976 667 593

☎ 677 523 833

✉ info@abejasdecandido.com

🌐 www.abejasdecandido.com



PRODUCTOS: miel en tarros de cristal (250 gr, 500gr y 1kg) de romero, tomillo, alfalfa, milflores, encina, bosque, zarzamora y ajeno. Cubo (1,8 Kg, 11Kg, 18Kg y 35 Kg) de romero, milfores, encina, zarzamora y bosque. Según temporada: flor de cebolla, flor de borraja, de cilantro y de ajeno (solo en 250 gr), caramelos de miel.

PUNTOS DE VENTA: tiendas de Ejea, de Zaragoza y en tienda online.

Apícola Cinco Villas Museo de la miel

Paseo Bañera s/n - Ejea

☎ 652 09 23 94

✉ hola@apicolacincovillas.com

🌐 www.apicolacincovillas.com

PRODUCTOS: tarros de 250gr, 500 gr y 1Kg de diferentes variedades. Miel monofloral (romero, lavanda, tomillo, encina, bosque, brezo, flore de cebolla y milflores), miel con propóleo, jalea real y polen, miel con jengibre. Panal de miel, hidromiel, orujo de miel, vinagre de miel, polen, jalea Real, caramelos, gominolas de propóleo y miel, propóleo, pomadas, ungüentos, velas y cera, productos de apiterapia, cosmética y material apícola.

PUNTOS DE VENTA: tiendas y ferias comarcales, Zaragoza, Aragón y Navarra. Tienda online.



Apícola Cortés

☎ 605 809 742

✉ apicolacortes@gmail.com

PRODUCTOS: miel de romero, milfores y encina.

PUNTOS DE VENTA: en Ejea (Carnicería Lozano) y por teléfono para servicio a domicilio.

Colmenar El Romeral

☎ 976 855 161

✉ mielromeral@gmail.com

🌐 https://miel-artesanal-colmenar-el-romeral.negocio.site

PRODUCTOS: miel, jalea real, polen, propóleo puro, jabón de miel, licores con miel...

PUNTOS DE VENTA: en Tauste (almacén del Colmenar El Romeral, Bardenas Comercial, Carnicerías Hnos. García, Manuel Pola y Martín, Cooperativa San Miguel, Gasolinera Laboil, Frutas y verduras Djamel, Tienda de Ana, pastas Ruiz y en Simply. En Gallur, en Pescados Pardo y en Ejea en Carnicería Manín.

Miel de Los Bañales

☎ 669 682 660

✉ marialaita@gmail.com

PRODUCTOS: miel de encina, milflores. Formatos 500 gr y 1Kg. Bálsamo labial y lotes de regalo.

PUNTOS DE VENTA: tiendas en Uncastillo (Alcampo y Estanco), Sádaba (panadería Julio y Yolanda, carnicería y coaliment), Biota (Carnicería Pueyo), Ejea (fruterías Laita) y Zaragoza (Bodeguilla Alba).

Miel Sierra de Luna

☎ 695 810 059

✉ mielsierradeluna@gmail.com

PRODUCTOS: miel y productos de la colmena.

PUNTOS DE VENTA: venta directa.

Mil gotas. Miel de flores

☎ 695 305 724

✉ eduardo_casabona@hotmail.com

PRODUCTOS: miel de flores (romero, mil flores y monofloral).

PUNTOS DE VENTA: Biel (panadería), El Frago (Bar 4 Reyes), Luna (Spar), y envíos a domicilio.

MIGAS

El Horno de Biel

☎ 976 669 009 / 629 407 593

✉ david40574@gmail.com

PRODUCTOS: migas de pan de horno de leña antiguo (paquetes de 250 gr).

PUNTOS DE VENTA: Biel, El Frago, Ejea (Fruta Más) y Cooperativa de Zuera.



El Pastorcico

☎ 976 660 590

✉ buenasmigas@el-pastorcico.es

🌐 www.el-pastorcico.es

PRODUCTOS: migas en bolsa de ½ kg y bolsa de pan rallado (180 gr).

PUNTOS DE VENTA: amplia distribución en supermercados, tiendas especializadas y restaurantes.

PANADERÍA-REPOSTERÍA Y PASTELERÍA

Dulces Locuras

☎ 646 125 576

✉ alicia@dulceslocuras.com

🌐 www.dulceslocuras.com



PRODUCTOS: detalles para eventos y corporativos, repostería personalizada, gominolas con alcohol, galletas personalizadas, cesta de dulces creativos, catas de producto, cumpleaños con taller y juegos, talleres para todas las edades, impresión de obleas para panaderías y particulares...

PUNTOS DE VENTA: En Ejea (La Botillería), Zaragoza (La Zarola y Kabuky), Tauste (Avda. Sancho Abarca, 28) y tienda online.

Heladería Artecass

☎ 976 663 688

✉ artecass@hotmail.es

PRODUCTOS: helados artesanos, repostería y pastelería (brazos de gitano, tartas personalizadas y chocolate a la taza)

PUNTOS DE VENTA: en el propio establecimiento de Ejea (Justicia Mayor de Aragón, 52).

Horno de Biota

☎ 699 394 883

✉ anaarregui71@hotmail.com

PRODUCTOS: tortas de alma, tortas huecas, de anís, de manteca, maceradas, magdalenas, mantecados, cuajos y pan de kilo, roscos (para San Miguel-29 sept.).

PUNTOS DE VENTA: tienda de Biota (también por encargo) y en Zaragoza (Hernán Cortés y Lucas Gállego).

Horno de Sos del Rey Católico

☎ 948 888 259

☎ 618 146 148

✉ hornodesosdelreycatolico@hotmail.com

PRODUCTOS: especialidades de pan (hogaza de kilo, barra artesana, pan de semillas, pan de cristal, hogaza integral, pan medieval, hamburguesas) y especialidades en dulces y pastas (tortas de manteca, magdalenas, pastas de anís, mantecados hojaldrados, tortas de chicharro, coquitos, tortitas almendradas, tortas de fuego, torta Moncayo, macerada, lunas, sosiegos, galletas de nata, trufas).

PUNTOS DE VENTA: tienda en Sos (Emilio Alfaro 1), Urriés, Isuerre, Petilla, Navardún, Lobera y Longás.

La Tahona

☎ 655 263 307

✉ mapigarcascau@gmail.com

PRODUCTOS: tortas de anís, de manteca, de coco, hojaldre, mantecados, fullatres, mantecados de vino dulce. Además de productos de la panadería de Bardenas y pan de horno de leña de Erla.

PUNTOS DE VENTA: su propio obrador y tienda en Ejea (Pº Constitución 99).

Lamines

☎ 976 677 044

✉ mer_abadia@hotmail.com

PRODUCTOS: especialistas en hojaldre. Tartas personalizadas, gran surtido de pasteles y repostería. Producto

estrella, los Lamines (base de hojaldre con crema y manzana bañada en chocolate).

PUNTOS DE VENTA: en sus dos tiendas de Ejea: (C/ Toril 5, de L-D de 8.00 a 13.30h y Pza. Diputación 3, de L-D de 9.30 a 13.30 y de L-V de 16.30 a 19.30 h).

Pan de Tauste

☎ 976 859 258

✉ pandetaustesl@hotmail.com

PRODUCTOS: pan (hogaza, de maíz, de espelta, torta y pan común) y repostería (fullatres, culecas, cajicas, tranzas, roscones anís y bollería en general).

PUNTOS DE VENTA: en tienda de Tauste (Avda. Obispo José Mº Conget, 8).

Pan y Dulces Martínez

☎ 628 002 729 / 976 670 399

✉ info@panydulcesmartinez.com

🌐 www.panydulcesmartinez.com



PRODUCTOS: pan (blanco, integral, de bollo, trenzas con aceite, colines y hogazas, también cortadas) y repostería (magdalenas, de caja, de gorrete, con chocolate, con chocolate blanco y de dos chocolates. Española, con chocolate y chocolate blanco. Tortas de coco, y con chocolate. Torta de alma, Mallorca, de anís, de manteca, mantecados, lacitos de hojaldre y miel, bollo suizo y dobleros).

PUNTOS DE VENTA: en tiendas (Biota, Sos, Uncastillo, Sádaba, Ejea, Utebo, Sangüesa, Zaragoza), en los mercados agroalimentarios de Campos Universitario (viernes) y Parque Venecia (sábado) y online.

Panadería Castillo

☎ 976 689 353

✉ jirluisa@gmail.com

PRODUCTOS: pan y repostería variada tradicional.

PUNTOS DE VENTA: en obrador de Luna (Mayor, 9) y de Ejea (Pº Constitución 49 de M-D de 9 a 14h).

Panadería David Muñoz

☎ 976 669 009 / 629 407 593

✉ david040574@gmail.com

PRODUCTOS: pan de horno de Leña antiguo, migas de Biel (paquetes 250 gr), pan de Kg, de 2 Kg y cañadas.



Tortas de azúcar, manteca, anís, empanadicos de cabello de ángel, de mermelada, de calabaza, roscos de vino, tortas de yema y coquetas.

PUNTOS DE VENTA: Biel, El Frago, Ejea (Fruta Más) y Cooperativa de Zuera.

Panadería de Farasdués

☎ 976 666 648

PRODUCTOS: pan, magdalenas, tortas de anís, de manteca, mantecados,... pan y repostería tradicional.

PUNTOS DE VENTA: en el obrador de Farasdués (Cervantes, 4).

Panadería El Bayo

☎ 976 672 018

✉ esanchosanz@gmail.com

PRODUCTOS: pan (de horno de leña en varios formatos, baguette, pan gallego). Repostería (mallorquinas, magdalenas, magdalenas con chocolate, mini muffins de chocolate y fresa. Mantecados, anís, tejas, pastas de té, lenguas, coco, croissants, napolitanas, hojaldre de manzana, garrote de cabello de

ángel, tortas de alma, dobladillos de cabello de ángel, refollaos.

PUNTOS DE VENTA: El Bayo (Calle de los Caleros) y Sádaba.

Panadería Fermín Arrese

☎ 976 671 030

✉ panaderia_arrese@hotmail.com

PRODUCTOS: pan y repostería: magdalenas, mantecados, tortas de manteca, de anís, dobleros, mantecadas...

PUNTOS DE VENTA: en su obrador de Castiliscar (Fdo. el Católico, 9) y en Sádaba (Coaliment).

Panadería Gallizo

☎ 976 660 990

PRODUCTOS: pan y repostería (tortas de manteca, magdalenas, con pepitas de chocolate, mantecados...)

PUNTOS DE VENTA: en Ejea (Ctra. Erla, 25).

Panadería Luis Mariano Alegre

☎ 976 673 335

PRODUCTOS: pan (barras 250 y 400 gr. Cañada de aceite 500 gr y Kilo). Repostería: magdalenas, tortas de anís, maceradas, bollos de leche, dobladillos de cabello de ángel, manteca, coco, mantecados, bolitas de anís. Torta de bollo de pasas y nueces, de azúcar o millojas. Masa de pan, azúcar y aceite- malhechas.

PUNTOS DE VENTA: en su obrador de Luesia (Queipo de Llano, 13) y en Ejea (Sabores).

Panadería Pemán

☎ 976 679 082

✉ panpeman@gmail.com



PRODUCTOS: panes de espelta, de centeno, de trigo sarraceno, cereales o integral. Tortas de manteca, de anís, hojaldrados, mantecados, pastas de té chocolate, mastrada-maceradas, malhechas-croqueta, brevas, bollos de leche, bizcocho chocolate-almendras, y delicias de Aimar. En Navidades también turrónes, mazapán, guirlache y trufas. Encargos de desayuno y cestas de regalo.

PUNTOS DE VENTA: en las tiendas de Uncastillo (Sta Luisa de Marillac 4), Ejea (Pº Constitución-con entrega a domicilio) y algunos productos también en Zaragoza (Alcampo, Corte Inglés y Martín Martín).

Panadería Repostería El Sabinar

☎ 976 674 399

✉ oscarcompared@hotmail.com

PRODUCTOS: pan normal e integral y repostería (tortas de manteca, de anís, mantecados, magdalenas, tortas de alma, maceradas).

PUNTOS DE VENTA: en tienda El Sabinar (Riguel, 41).

Panadería Repostería Erla

☎ 976 694 120

✉ erlapanaderia@gmail.com

PRODUCTOS: pan (barras grandes, de cuarto, baguet, baguet integral, bollitos pan común, bollitos integrales, panecillos sin sal, panes de kg, de ½ Kg (se puede precortado), bolsas de pan tostado, y pan de aceite o coqueta. Migas y pan rallado). Repostería (Tortas de anís, rellenos de canela, medias lunas de cabello de ángel, dobladillos de miel, bollo con aceite y azúcar, fullatres y con pepitas de chocolate, magdalenas y cuadradas con azúcar y limón, tortas mallorquinas, tortas de cuchara, pastas de coco, mantecados de avellana y de hojaldre, tortas de manteca y con pepitas de chocolate, trenzas tipo caña con chocolate, cañas de chocolate, dobladillo relleno de

mermelada de manzana, doblero (torta típica de Erla). En ocasiones: Roscón de Reyes, Tetras de Santa Águeda, turrón de nata y nuez, trufado de licor con praliné tipo jijona, de coco y trufas de Baileys.

PUNTOS DE VENTA: Erla (Rosario, 7), Castejón de Valdejasa, Sierra de Luna, Marracos, Valpalmas, Lacorvilla, La Llana, Rivas y Ejea.

Panadería Repostería Garcés Santa Anastasia

☎ 976 674 043

☎ 686 363 541

✉ mamenymiguel@hotmail.es

PRODUCTOS: pan (barra de pan tradicional 170gr, 270gr y 400 gr), panes de 500 gr de formas variadas, barras de pan 100% integral, migas y pan rallado. Repostería (magdalenas grandes y pequeñas, de chocolate (relleno y cobertura de chocolate) e integrales. Tortas de anís, mantecados, tortas de alma, de manteca, farinosos, fullatres, tartas de manzana con y sin chocolate, cruasanes, napolitanas de chocolate y flautas de chocolate). Todo elaborado en horno de leña.

PUNTOS DE VENTA: en Santa Anastasia (La Paloma, 8), Ejea (Sabores, Fruta Más, BigMat y Carnes García) y Uncastillo (estanco de Vicky).

Panadería Repostería Hnos. Isasa

☎ 976 859 577

✉ panaderia.isasa@gmail.com

PRODUCTOS: pan (barras, panes de kg), repostería (tortas de manteca, mantecados, cajicas, chocolateros, fullatres... y pastelería (tartas).

PUNTOS DE VENTA: en Tauste (San Isidro, 4), Ejea (Sabores), Gallur (Coaliment, Bº Las Baratas), Zaragoza (Charcutería Boira, en Lacarra de Miguel, esquina San Vicente Mártir).

Panadería Repostería Julio y Yolanda

☎ ☎ 976 675 088 / 616 504 204

✉ panaderiajulioy Yolanda@hotmail.es



PRODUCTOS: panes (de espelta, de Aragón 03, de centeno y en barra, en churro, en pan de kg). Repostería (tortas de manteca, de rodilla, de anís, mantecados, dobleros...)

PUNTOS DE VENTA: en tiendas en Sádaba, Ejea (Sabores, La Llana, en la tienda

cooperativa y mercado municipal de Ejea), Zaragoza (La Despensa, La Paloma, Bomonera Oro, Horno San Valero, Tupinamba, Hermanos Peña (Bº La Jota) y Sangüesa (supermercados Gallo y Kome y Kalla). Envíos de pedidos a domicilio.

Panadería Repostería Soterías

☎ 976 668 172

✉ panaderiasoterias@telefonica.net

PRODUCTOS: pan (barras, trenzas, baguettes, hogazas (grandes y pequeñas), pan integral (cortado), pan de molde (cortado), pan de aceite (cañadas), bollitos de pan (especial hamburguesas), panecillos variados, pan rallado y migas.

Repostería (magdalenas, palmeritas de chocolate, galletas de limón, mantecados, tortas de anís, de alma, de manteca, maceradas, cocos, croissants, napolitanas, hojaldres con cabello de ángel, cocas (pan de azúcar), fullatres, bollos de chocolate, rosquillas de viento, tartalelas de manzana, milhojas de crema (especialidad de la casa), cafeteros.

PUNTOS DE VENTA: en Bardenas (Viento s/n) y Ejea (Tahona, Lamines y Angelina).

Panadería Repostería y pastelería Cuquigalletas

☎ 620 543 722 / 690 018 585

✉ chonmaicas@hotmail.com

PRODUCTOS: galletas decoradas con glasa personalizadas a gusto del cliente.

PUNTOS DE VENTA: en tienda de Ejea y pedidos también a través de redes sociales (facebook e instagram) y de whatsApp. Recogida en obrador o envíos a domicilio.

Panadería Valareña

☎ 976 673 129

✉ ant.gimeno50@gmail.com

PUNTOS DE VENTA: en Valareña (Avda. Fdo. el Católico).

Pastelería de Pinsoro

☎ 976 673 850

✉ mateo_pinsoro_10@hotmail.com

PRODUCTOS: pastelería (brazos de hojaldre y bicchocho, bocaditos de nata, pasteles surtidos). Repostería (magdalenas, tortas de anís, de manteca, mantecados, rosquillas, españoletas,...)

PUNTOS DE VENTA: en Pinsoro (Dr. Fleming, 7) y Ejea (Sabores, Carnes García y Angelina).

Pastelería Delfin Puente

☎ 948 888 116

✉ guirlachico@hotmail.com

PRODUCTOS: chocolates, trufas, bombones, pastas,... en Navidad: turrónes, mazapanes, glorias, guirlaches,...

PUNTOS DE VENTA: en Sos (Avda Zaragoza, 16) y tiendas especializadas (llamar para consultar).

Pastelería Juan Carlos Urquiza

☎ 976 661 436

✉ carlosurquiza@msn.com

PRODUCTOS: trenzas de Ejea, bombones, bocaditos, pastelitos, tartas, brazos de 3 chocolates, de fresas con nata, de limón, de frutas... Brevas, abanicos de hojaldre y yema, palmeras y palmera gigante...

PUNTOS DE VENTA: en Ejea (Toril, 1).

PATÉS VEGETALES, SETAS DESHIDRATADAS Y LICORES

La Conservera del Prepirineo

☎ 976 679 042

✉ contacto@laconserveradelprepirineo.com

✉ laconserveradelprepirineo.com



PRODUCTOS: patés vegetales: de tomates secos, pimiento rojo asado, pimiento verde frito, olivas de Aragón con cebolla, oliva verde aberquina, boletus, pisto, calabacín con nueces, berenjena, setas con especias, chorizo vegetal, ... Licores: 50cl, de hierbas, de enebro, de miel y naranja, de ciruela y uvas pasas, aguardiente de orujo, limonchelico. Setas deshidratadas: 30 gr, setas silvestres: boletus edulis, mezcla de 7 setas. También harina de boletus deshidratada (100 gr).

PUNTOS DE VENTA: en tiendas especializadas, Sos (Corner Casa Infanzón) y tienda online.



PRODUCTOS CÁRNICOS, JAMONES Y EMBUTIDOS

BioTtnera

☎ ☎ 605 513 410

✉ biotternera@gmail.com

🌐 www.biotternera.com



PRODUCTOS: lote Iniciación (2,5 Kg), lote intermedio (4,5 Kg) y lote familiar (9,5 Kg). También se pueden adquirir por cuartos (50 kg) o medias canales (100 Kg): cortada, fileteada, envasada al vacío en bolsas de 1kg aprox. y debidamente etiquetada.

PUNTOS DE VENTA: por teléfono, whatsApp y tienda online.

Carnes García

☎ 976 673 762

☎ 626 328 732 / 679 306 032

✉ 2010anagar@gmail.com

PRODUCTOS: chorizo, longaniza, choriceta, morcilla, bolas, hamburguesas, pinchos, rellenos, croquetas,...

PUNTOS DE VENTA: Ejea (Mercado municipal, c/ Justo Zoco, 36 y Fdo. el Católico, 32). Pedidos por teléfono.

Carnicería Casa Causín

☎ 976 679 183
✉ macausin69@hotmail.com

PRODUCTOS: morcillas, salchichas, longanizas, chorizo, zagüenos, butifarra, hamburguesas, salchichón, chorizo dulce y picante.

PUNTOS DE VENTA: en **Uncastillo** (propia carnicería, c/Sta. Luisa Marillac, 3) y también en **Sos, Sádaba, Ejea, El Bayo y Tauste**.



Carnicería Hacob y Karina

☎ 976 675 059

PRODUCTOS: fuet, longaniza, chorizo, hamburguesas, salchichas, morcillas...

PUNTOS DE VENTA: en su obrador de **Sádaba** (Constitución, 3). Pedidos y encargos por teléfono.

Carnicería Jesús Pueyo

☎ 976 670 171
✉ carolpueyo@gmail.com

PRODUCTOS: recetas tradicionales de **chorizos, longanizas, bolas y morcillas**. Hamburguesas variadas.

PUNTOS DE VENTA: **Biota** (su tienda en Juan José Jimenez).



Carnicería Lozano

☎ 976 662 364
✉ carnicerialozano@pedidos.es
🌐 www.carnicerialozano.es

PRODUCTOS: zagüenos, morcillas, bolas, longanizas, salchichas, hamburguesas, pinchos, albóndigas, libros, cachopos,... Especialidad en asados de Ternascos de Aragón.

PUNTOS DE VENTA: en **Ejea**, mercado municipal (puestos del 23 al 28), c/ Bomberos, 16 y en su **tienda online**. Distribución a hoteles, catering, restauración y pequeños consumidores.

Carnicería Manín

☎ 620 820 390
✉ raul.manin@hotmail.com

PRODUCTOS: **chorizo, choriceta, zagüenos, morcillas, bolas, pinchos, salchichas, hamburguesas, rellenos...**

PUNTOS DE VENTA: en su tienda de **Ejea, C/Libertad, 54**.

Carnicería Martín

☎ 976 859 158 / 656 864 073
✉ carniceriamartin@gmail.com

PRODUCTOS: **embutidos tradicionales** (chorizo, longaniza, salchichas...) y elaboraciones novedosas como **brochetas, pasteles de carne, pizzas, fajitas, marinados y 14 clases de hamburguesas** «Las Martínburger». Todo ello elaborado en el obrador de forma artesanal.

PUNTOS DE VENTA: tienda propia en **Tauste** (Pza España, 4). Pedidos por teléfono.

Carnicería Olano

☎ 976 666 029
✉ aolanoolriz@gmail.com

PRODUCTOS: **elaborados tradicionales** (longaniza, chorizo dulce y picante, salchicha colorada, salchicha blanca, salchichón, hamburguesas), y **elaborados de caza** (chorizo

y chorizo picante de jabalí, y hamburguesas de ciervo).

PUNTOS DE VENTA: venta directa en tienda de **Uncastillo** (Pza. de la Villa, 32), al consumidor y servicio a bares y restaurantes.

El Corral del tío Nicasio

☎ 665 669 922
✉ info@tionicasio.com
🌐 www.tionicasio.com

PRODUCTOS: **escabechados de perdiz, codorniz, conejo, pollo, paletillas de ternasco y codillo de cerdo en aceite a las finas hierbas**.

PUNTOS DE VENTA: tiendas especializadas, ferias y **tienda online**.



Ganadería Franchaco

☎ 690 369 920

PRODUCTOS: **ternera añeja** de máxima calidad, envasada al vacío en lotes de 5kg.



PUNTOS DE VENTA: reserva por whatsapp y **envío a domicilio**.

Jamones y Carnicería Ezquerria

☎ 976 670 017
✉ jamonesezquerrabiota@hotmail.com

PRODUCTOS: **jamón curación natural bodega** (entero, a mazas y/o loncheado y envasado al vacío), **panceta semicurada** (en trozos y/o loncheada y envasada al vacío), **chorizo, longaniza y salchichas**.

PUNTOS DE VENTA: en **Biota** (propia carnicería en C/Mayor 19), **Bardenas** (Cooperativa Virgen de la Oliva), **Sádaba** (Coaliment) y **Ejea** (Cooperativa Virgen de la Oliva, Sabores, Fruta Más y tienda BigMat).



QUESOS

La Quesería de Biota

☎ 654 525 716 / 675 638 638
✉ laqueseriadebiota@gmail.com
🌐 www.laqueseriadebiota.es



PRODUCTOS: yogur de oveja, queso fresco, queso joven, queso semicurado, queso madurado, crema de queso a las finas hierbas.

PUNTOS DE VENTA: en **Biota** (Fdo. el Católico, 37), **Sádaba, Uncastillo, Sos del Rey Católico, Ejea de los Caballeros, Rivas, Pinsoro, Bardenas y Tauste**. En **Zaragoza, Alagón, Borja, Gallur, Luceni y Pedrola**. Consulta en Facebook los puntos de venta en cada localidad. También en **tienda online**.

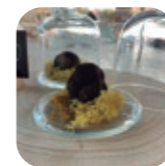
TRUFA

Trufa negra Monteciello

☎ 690 369 920 / 629 682 717
✉ trufanegramonteciello@gmail.com

PRODUCTOS: trufa negra fresca «Melanosporum». Para regalo, presentada en cúpula.

PUNTOS DE VENTA: en **Ejea** (Frutería Las Cinco Villas y La Botillería) y **Zaragoza** (Lasca Negra y Aragranel).



VINO

Bodega Señorío de Cinco Villas

☎ 976 677 969
✉ senorio@senoriocincovillas.com
🌐 http://senoriocincovillas.com/

PRODUCTOS: **marca Argumento**. Vino ecológico tinto reserva (12 meses) y crianza (6 meses) con uvas cabernet, sauvignon, merlot y garnacha. Vino tinto Bag in box (5l).

PUNTOS DE VENTA: en **Ejea** (La Botillería) y en **tienda online**.



Bodegas Ejeanas

☎ 976 663 770
✉ info@bodegasejeanas.com
🌐 www.bodegasejeanas.com

PRODUCTOS: vinos tintos uva nocturna: **UN** (Crianza rojo, merlot, syrah, garnacha plus y garnacha-syrah), **vinos blancos de uva nocturna y cava, UN** (garnacha blanc de noir, blanco verde, cava de Aragón) y vinos **Vega de Luchán** (moscatel, rosado y barrica).



PUNTOS DE VENTA: en su tienda Bodegas Ejeanas (Ejea) y en **tienda online**.

Vinos Castejón - Tío Nicasio

☎ 608 513 306 / 645 882 088
✉ info@vinoscastejon.es
🌐 www.vinoscastejon.es

PRODUCTOS: vino tinto **Val de los Aceres**, vino rosado joven **Nicasio «Dos por Dos»** y vino tinto **Nicasio 2016**.

PUNTOS DE VENTA: en la propia bodega, vía email, teléfono y **tienda online**. Tiendas de: **Tauste** (La tienda de Ana, Carnicería Martín, Carnicería Arba), **Ejea** (Frutas Mas, Carnicería Manín), **Zaragoza** (La Rinconada del Queso), **Zuera** (cooperativa de Zuera), **Biescas** (Alimentación Puértolas), **Benabarre** (Abastos 1970), **Villanueva de Gállego** (Carnicería Villanueva) y **Castejón de Valdejasa** (Escabechados tío Nicasio).





**DESCARGA
TU FOLLETO AQUI**

Plan de Sostenibilidad Turística «MÁS QUE CINCO VILLAS»

WWW.COMARCACINCOVILLAS.ES

FINANCIADO POR

