



# Crisp and Krock

FIORDELISI

from field to fork



# HEALTHY SNACK

Un nuovo modo di consumare ortaggi, pratico come uno snack e salutare come una porzione di verdure. Uno snack leggero e naturale che permette di consumare una porzione di vegetali in modo semplice e gustoso.

Vegetali freschi appena colti, tagliati in fettine sottili ed essiccati fino a diventare croccanti. Concentrano il contenuto nutrizionale di fibre, proteine e vitamine diventandone una fonte preziosa. Un nuovo concept di snack, preparato e conservato senza l'utilizzo di oli o altri grassi, né additivi chimici.

A new way to eat vegetables, easy as a snack and healthy as a dish of just picked vegetables. A light and natural snacks which allows to consume a portion of vegetable, in a simple and tasty way. Just picked fresh vegetables, cut into thin slices and dried till become crispy. This process concentrate the content of fibers, proteins and vitamins, making this snack a valuable source of nutrients. A new concept of snacks, prepared and packed without the use of oils or fats, or chemical additives.



NO OILS AND FAT  
NO FRIED

NO PRESERVATIVES  
AND ARTIFICIAL COLOURING

SOURCE OF FIBERS  
AND VITAMINS

## POMODORO

Il pomodoro è povero di calorie ma ricco di principi nutritivi ed in particolare di Licopene, un antiossidante che può avere effetti molto benefici sul nostro organismo.

E' stato dimostrato infatti che l'assunzione di questo carotenoide può contrastare l'insorgere di alcune forme di cancro come quello alla prostata e al seno. Grazie alla forte riduzione del contenuto di acqua durante il processo di essiccazione tutte le altre sostanze, incluso il licopene, vengono concentrate, rendendo le tomato crisps una fonte di questo prezioso carotenoide.

The tomato is low in calories but rich in nutrients, particularly lycopene, an antioxidant that can have very beneficial effects on our body. It's been shown, in fact, that the intake of this carotenoid can contrast some cancers such as prostate and breast cancer. Thanks to the strong reduction of the water content during the drying process all other substances, including lycopene, are concentrated, making the tomato crisps a source of this precious carotene vitamin.



# TOMATO CRISPS

Formato disponibile / Available format: Pack 15g / 3kg

Data di scadenza / Shelf life: 1 year

## VALORI NUTRIZIONALI NUTRITION VALUES

per 100g

Energia/Energy	258 kJ / 61.1 kcal
Grassi/Fat	0.4 g
Grassi Saturi/Saturated Fat	0.1 g
Carboidrati/Carbohydrate	10.6 g
Zucchero/Sugar	8.3 g
Fibre/Fibre	2.5 g
Proteine/Protein	2.5 g
Na	0.03 g



# ZUCCHINE

Le zucchine traggono le loro origini dal continente americano ed attualmente vengono coltivate un po' in tutto il mondo. Le varietà di zucchine sono molto numerose e, in molti casi, prendono il nome dal luogo in cui vengono coltivate. I frutti, raccolti quanto non hanno raggiunto ancora la fase di maturazione, hanno pochissime calorie, vitamine A e C e tanto potassio. Grazie alla quasi totale eliminazione dell'acqua queste sostanze vengono concentrate e rese immediatamente assimilabili mangiando uno snack di crisps di zucchini.

Courgettes (Zucchini) originally come from the American continent and currently are grown a bit 'all over the world. Courgette varieties are very numerous and, in many cases, are named after the place where they are grown. The fruits are picked when are not ripened yet, they have very few calories, vitamins A and C and potassium. Thanks to the almost complete elimination of water, these substances are concentrated and can be immediately assimilated having a snack of courgette crisps.



# COURGETTE CRISPS

Formato disponibile / Available format: Pack 15g / 2kg

Data di scadenza / Shelf life: 1 year

## VALORI NUTRIZIONALI NUTRITION VALUES

per 100g

Energia/Energy	250.5 kJ / 59.4 kcal
Grassi/Fat	0.5 g
Grassi Saturi/Saturated Fat	0.1 g
Carboidrati/Carbohydrate	9 g
Zucchero/Sugar	5.9 g
Fibre/Fibre	3 g
Proteine/Protein	3.7 g
Na	0.01 g



# CIPOLLA

Comunemente usata nella cucina mediterranea ed indiana, la cipolla rossa ha un consistente valore nutritivo, grazie alla presenza di sali minerali e vitamine, soprattutto la vitamina C, ma contiene anche molti fermenti che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo; inoltre contiene anche oligoelementi quali zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo, diverse vitamine (A, complesso B, C, E), flavonoidi dall'azione diuretica e la glucochinina, un ormone vegetale, che possiede una forte azione antidiabetica. Questo snack di cipolle aiuta a ridurre i livelli di colesterolo cattivo e contribuisce a prevenire attacchi di cuore e l'insorgenza di malattie cardiache.

Largely used in Mediterranean and Indian cuisine, the red onion has a substantial nutritional value, thanks to the presence of minerals and vitamins, especially vitamin C, but also content of many enzymes that aids digestion and stimulate metabolism; furthermore also it contains trace of elements such as sulfur, iron, potassium, magnesium, fluoride, calcium, manganese and phosphorus, various vitamins (A, B complex, C, E), flavonoids with their diuretic action and glucochinina, a vegetal hormone having a strong anti-diabetic action. This snack of onion crisps may help to reduce bad cholesterol levels and helps to prevent strokes and heart attacks.





# ONION CRISPS

Formato disponibile / Available format: Pack 15g / 3 kg

Data di scadenza / Shelf life: 1 year

## VALORI NUTRIZIONALI NUTRIZION VALUES

per 100g

Energia/Energy	229.1 kJ / 54.3 kcal
Grassi/Fat	0.3 g
Grassi Saturi/Saturated Fat	0.1 g
Carboidrati/Carbohydrate	9.5 g
Zucchero/Sugar	6.1 g
Fibre/Fibre	2.6 g
Proteine/Protein	2 g
Na	0.01 g



# PEPERONI

Per quanto sia ormai diffuso ovunque, la sua origine è l'America del sud; venne importato in Europa insieme ad altri frutti e ortaggi che prima del sedicesimo secolo erano del tutto sconosciuti nel vecchio continente. Ormai diffuso negli orti e nelle coltivazioni di tutto il mondo, il peperone è la bacca che contiene, rispetto al peso, più vitamina C. Ma è molto rilevante anche la presenza di betacarotene, vitamine del gruppo B oltre a sali minerali, principalmente potassio, ma anche ferro, magnesio, calcio. Il peperone è anche una notevole fonte di fibre, rese ancora più assimilabili dopo il processo di essiccazione di questi croccanti stick di peperone.

Although it is now spread everywhere, its origin is the South America; It arrived in the Mediterranean area along with other fruits and vegetables that before the sixteenth century were almost unknown in Europe. Now widespread in gardens and farms around the world, the pepper is the vegetable that contains, by weight, more vitamin C. But it is very important also the presence of beta-carotene, B vitamins as well as minerals, mainly potassium, but also iron, magnesium, calcium. The pepper is also a major source of fibers, that can be even more assimilated eating these crunchy peppers sticks.



# PEPPER STICKS

Formato disponibile / Available format: Pack 15g / 5kg

Data di scadenza / Shelf life: 1 year

## VALORI NUTRIZIONALI NUTRIZION VALUES

per 100g

Energia/Energy	275 kJ / 65.3 kcal
Grassi/Fat	0.6 g
Grassi Saturi/Saturated Fat	0.05 g
Carboidrati/Carbohydrate	11.3 g
Zucchero/Sugar	7.8
Fibre/Fibre	3.9 g
Proteine/Protein	1.8 g
Na	0.01 g



# MIX

Formato disponibile / Available format: Pack 15g

Data di scadenza / Shelf life: 1 year

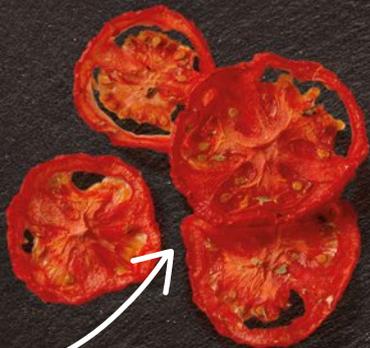
## VALORI NUTRIZIONALI NUTRIZION VALUES

per 100g

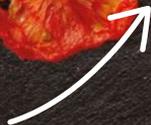
Energia/Energy	260.8 kJ / 61.8 kcal
Grassi/Fat	0.4 g
Grassi Saturi/Saturated Fat	0.1 g
Carboidrati/Carbohydrate	10.7 g
Zucchero/Sugar	7 g
Fibre/Fibre	3 g
Proteine/Protein	2.3 g
Na	0.01 g



ONION CRISPS



TOMATO CRISPS



COURGETTE CRISPS



PEPPER STICKS



A rustic still life composition featuring a bowl of fresh salad with grapefruit segments, basil, and cheese, a glass of olive oil, and a cork stopper on a burlap cloth. The text "PERFECT IN SALADS" is overlaid in a white box.

# PERFECT IN SALADS

Non solo uno snack sano, ma anche un ingrediente sfizioso per aggiungere croccantezza alle insalate.  
Alcuni suggerimenti:

## L'IDEA GOURMET

Prepara un'insalata con foglie di songino, carote julienne, petali di parmigiano reggiano, pepe macinato, prezzemolo tritato, aceto balsamico e olio extravergine di oliva e prima di servire aggiungere crisps di pomodoro (o ciliegino) e crisps di zucchine per ottenere un'insalata croccante ma delicata.

## L'IDEA VEGANA

Prepara un'insalata con lattuga, pomodoro fresco, cetriolo, mais, salsa verde (ottenuta pestando prezzemolo e aglio con olio extra vergine di oliva ) e prima di servire aggiungi stick di peperone, crisp di cipolla e crisps di zucchine.

## L'IDEA LIGHT

Prepara un'insalata con foglie di indivia riccia e foglie di radicchio, condisci con salsa yogurt ( preparata con yogurt magro, limone, erba cipollina, menta, prezzemolo, aglio e pepe rosa) e prima di servire aggiungere crisps di ciliegino e zucchine.

## L'IDEA VIVACE

Prepara un'insalata con foglie di iceberg, aggiungi qualche foglia di basilico rosso, un pizzico di lemon grass e grattugiare della radice di zenzero, condisci con olio extra vergine di oliva e prima di servire aggiungere stick di peperone e crisps di cipolla.

Not only a healthy snack, but also a very good ingredient of crunchy salads.  
Hint and Tips:

## THE GOURMET SALAD

Prepare a salad with leaves of corn salad, finely julienne cut carrots, petals of Parmesan cheese, ground pepper, chopped parsley, balsamic vinegar and extra virgin olive oil. Before serving add tomato crisps (or cherry tomato crisps) and courgette crisps to get a crunchy salad but delicate.

## THE VEGAN SALAD

Prepare a salad with lettuce, fresh tomato, cucumber, corn, green sauce (obtained by crushing parsley and garlic with extra virgin olive oil) and before serving add pepper sticks, onion crisps and courgette crisps.

## THE LIGHT SALAD

Prepare a salad with leaves of curly endive and radicchio, season with yogurt sauce (made with low-fat yogurt, lemon, chives, mint, parsley, garlic and ground Peruvian pepper) and before serving, add the cherry tomatoes and zucchini crisps.

## THE SPICY SALAD

Prepare a salad with leaves of iceberg, add a few leaves of purple basil, a pinch of lemon grass and grate the ginger root, season with extra virgin olive oil and before serving add pepper sticks and onion crisps.



[fiordelisisrl.it](http://fiordelisisrl.it)

© Fiordelisi s.r.l. - S.P. 88 Stornarella - Ascoli S. Km. 0+600 - Stornarella (FG) ITALY

Tel. +39 0885 437024 - Fax +39 0885 437003 - P. IVA 02254870716

Email: [info@fiordelisisrl.com](mailto:info@fiordelisisrl.com)