



## A C E L G A



### PRINCIPIOS ACTIVOS:

La acelga es especialmente rica en provitamina A o betacaroteno: esta vitamina es esencial para la piel, los tejidos y la vista. Aporta al organismo una gran cantidad de magnesio y hierro, dos sustancias nutritivas muy útiles que suelen faltar en mujeres, niños y adolescentes.

### CARACTERÍSTICAS:

La acelga, conocida también como *Beta vulgaris Cycla-Chenopodiacee*, es una variedad de remolacha, originaria de la zona mediterránea; forma parte de la familia de las Chenopodiaceae, a la que pertenecen también las espinacas.

### ¿LO SABÍAS?

La acelga hace su aparición en algunos escritos griegos del 420 A.C. con el nombre de «beta». En Europa ya se cultivaba ampliamente en el siglo XV, sobre todo en los monasterios. Inicialmente se cultivaba por sus hojas, pero más tarde se difundió también el consumo de la raíz (especialmente la variante roja).

### CONSEJOS DEL CHEF:

*saltear el producto en una sartén con panceta, aceite, ajo y sal para realzar su sabor.  
iii Que aproveche!!!*



ACELGA AL NATURAL  
300 g



8 054934 420313

Producido por: ANNATURA srl  
Fábrica Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Roma



## Ficha Técnica / Acelga

Valores nutricionales por 100 g de acelgas

ENERGÍA (calorías)	18 kcal / 74 kJ
Parte comestible	100
Agua	92,2
Proteínas	1,5
Grasas	0,1
Grasas saturadas	0,02
Hidratos de carbono	2,1

Azúcares	2,1
Fibra total	1,4
Sal (mg)	8
Calcio (mg)	64
Hierro (mg)	0,8
Vitamina A (μg)	237
Vitamina C (mg)	5

Elaboración efectuada a partir de datos de composición nutritiva de los alimentos procedentes de:

CREA

Centro de investigación Alimentos y Nutrición

Página web:

<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>

Página web:

<https://www.alimentinutrizione.it>

INGREDIENTES	Acelga en MAP: acelga fresca sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Acelga en MAP: producto comestible hasta 30 días.
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Acelga cuidadosamente seleccionada en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. La acelga se procesa en un ambiente totalmente controlado desde el punto de vista higiénico y sanitario, de acuerdo con el plan de autocontrol HACCP aplicado a la planta de producción. En la producción se aplican las normas IFS Food.
MODO DE CONSERVACIÓN	El producto debe conservarse a una temperatura comprendida entre 0/+4 °C. Una vez abierto el envase, el producto debe consumirse completamente. Es oportuno mantener la cadena del frío.
PREPARACIÓN	Calentar durante 5 minutos en una sartén o durante 3 minutos en el microondas a 950 vatios y remover durante el calentamiento.
PROCEDENCIA DE LA MATERIA PRIMA	Italia.
OTRO MATERIAL VEGETAL	≤ 2%
ALÉRGENOS	El producto no contiene alérgenos y cumple con el Reg. (UE) 1169/2011 y sucesivas modificaciones e integraciones. En la etiqueta se indican posibles contaminaciones cruzadas.
ENVASE	Para el producto al natural: COPOLÍMERO DE POLIPROPILENO TRANSPARENTE Y PELÍCULA ANTIFOGL. Para el producto en MAP: BANDEJA DE PP-EVOH-PP TRANSPARENTE DE BARRERA Y PELÍCULA ANTIFOGL. Declaración de idoneidad al contacto con los alimentos: D.M. 21/3/1973 y sucesivas modificaciones e integraciones; Decr. Legis. 152/2006 - art. 226 apdo. 4; Decr. Legis. 10 febrero 2017 n. 29; Reglamento (CE) 1935/2004 sucesivas modificaciones e integraciones; Directiva 2007/19/CE y sucesivas modificaciones e integraciones; Reglamento (UE) 10/2011 y sucesivas modificaciones e integraciones; Reglamento (UE) 2015/174, que modifica y rectifica el Reglamento UE 10/2011.
PARÁMETROS MICROBIOLÓGICOS	Listeria monocytogenes Ausente UFC/25 g. En virtud del REGLAMENTO (CE) n.º 2073/2005 y sucesivas modificaciones e integraciones.