



## GRELO

### PRINCIPIOS ACTIVOS:

El grelo es rico en vitaminas como A, C y B. Además, contiene muchas sales minerales, en particular calcio, hierro y fósforo. Tiene pocas calorías y es útil para limpiar el intestino gracias a su alto contenido en fibras. De hecho, el grelo contiene especiales compuestos sulfurados (sulforafano, ditioltonas, isotiocianatos, tiocianatos) muy útiles porque, entre otras cosas, previenen los daños al patrimonio genético celular. Sabemos desde hace bastante tiempo que el consumo regular de *Brassicaceae* está asociado constantemente a la reducción del riesgo de tumores. Además de las mencionadas, el grelo contiene otras sustancias beneficiosas: vitamina C, que desempeña un papel importantísimo en la estimulación del sistema inmunitario; carotenoides y flavonoides (pigmentos presentes en todos los vegetales de color rojo, naranja y verde oscuro), dotados de considerables propiedades antioxidantes y protectoras.

### CARACTERÍSTICAS:

El grelo y las nabizas son, como indica su nombre en italiano «cime di rapa», la parte terminal de la *Brassica rapa* de la familia de las *Brassicaceae* (la misma familia que las coles).

En Italia se les llaman también «broccoletti» y son típicas de las regiones del Sur de Italia, donde hay muchísimas recetas y variedades de cultivo diferentes, de Apulia a Calabria, de Basilicata al sur del Lacio.

### ¿LO SABÍAS?

Nabos, nabizas y coles han sido siempre el alimento de los campesinos, y el olor típico que desprenden estas hortalizas durante la cocción se ha asociado siempre, en el imaginario colectivo, a los comedores populares y, en todo caso, a una alimentación pobre y parca. En realidad, estas hortalizas han sido ahora ampliamente revalorizadas. No solo desde el punto de vista gastronómico, sino también nutricional.

### CONSEJOS DEL CHEF:

*Saltear el producto en un sofrito de ajo, migas de pan y guindilla, añadiendo anchoas al gusto. El plato es sencillo y de tradición campesina, por tanto muy apreciable y saludable. ¡¡Que aproveche!!*



GRELO  
AL NATURAL  
300 g  
8 054934 420665

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



## Ficha Técnica / Grelo

Valores nutricionales por 100 g grelo

ENERGÍA (calorías)	29 kcal / 122 kJ
Parte comestible	100
Agua	90,9
Proteínas	3,1
Grasas	0,3
Grasas saturadas	0,07
Hidratos de carbono	2,1

Azúcares	2,1
Fibra total	3,1
Sal (mg)	6
Calcio (mg)	92
Hierro (mg)	1,1
Vitamina A (μg)	203
Vitamina C (mg)	72

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	Grelo en MAP: grelo fresco sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Grelo en MAP: producto comestible hasta 30 días (fecha de caducidad indicada en el envase)
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Grelo cuidadosamente seleccionado en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. El grelo 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 ANTIFOG. Para el producto en MAP: BANDEJA DE PP-EVOH-PP TRANSPARENTE DE BARRERA Y PELÍCULA ANTIFOG. 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.