



B R O C C O L I

PRINCIPI ATTIVI:

I broccoli, poco calorici, presentano vantaggi nutrizionali evidenti: sono fonte di vitamine C e B9, apportano anche quantità apprezzabili di fibre, di provitamina A e di magnesio. Recentemente, alcuni ricercatori hanno dimostrato che i broccoli possiedono interessanti proprietà nella prevenzione di alcuni tumori, grazie a diversi composti forniti in sinergia con le vitamine antiossidanti (C e provitamina A).

CARATTERISTICHE:

I broccoli sono botanicamente prossimi al cavolfiore e sono caratterizzati da un bel colore verde. Infatti la pianta rassomiglia a quella del cavolfiore e si differenzia da essa per le foglie che sono con margine più profondamente inciso e con picciolo molto lungo, a volte più scure ed in numero minore. La parte commestibile è una infiorescenza a corimbo costituita da una massa di boccioli floreali completamente differenziati. Ne esistono diverse tipologie locali, oggi sostituite da varietà selezionate. In Italia viene maggiormente coltivato in Puglia, poi in Campania, Lazio e Marche.

CURIOSITÀ:

Alcune testimonianze riferiscono che i broccoli erano ben noti fin dai tempi antichi; erano sacri per i Greci ed i Romani che ne facevano uso per curare diverse malattie. Con il passare del tempo, i broccoli si sono diffusi sempre di più e la loro presenza sulle mense è notevolmente aumentata proprio grazie alle loro innumerevoli qualità e per tantissimi anni sono stati considerati un cibo ideale nei periodi difficili.

LO CHEF CONSIGLIA:

*di ripassare il prodotto in padella
con pancetta, olio, aglio, sale,
pepe e pangrattato così da esaltarne il gusto.
Buon appetito!*



BROCCOLI
AL NATURALE
300 g



8 054934 420108

Prodotto da: ANNATURA srl

Stabilimento Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Roma



Scheda Tecnica / Broccoli

Valori nutrizionali di 100 g broccoli

ENERGIA (calorie)	34 kcal / 144 kJ
Parte edibile	100
Acqua	91,7
Proteine	3,1
Grassi	0,4
Grassi saturi	0,05
Carboidrati	3,2

Zuccheri	3,2
Fibra totale	3,2
Sale (mg)	9
Calcio (mg)	27
Ferro (mg)	0,6
Vitamina A (µg)	2
Vitamina C (mg)	35

Elaborazione effettuata su dati di composizione nutritiva degli alimenti provenienti da:

CREA
Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

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

Pagina web:
<https://www.alimentinutrizione.it>

INGREDIENTI	Broccoli in ATP: broccoli freschi senza aggiunta di aromi, conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde con venature bianca. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Broccoli in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Broccoli accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I broccoli vengono lavorati in ambienti a controllo igienico sanitario totale secondo le indicazioni descritte nel piano di autocontrollo HACCP applicato allo stabilimento di produzione. Nella produzione si applicano gli standard IFS Food.
MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	Il prodotto va conservato ad una temperatura compresa nell'intervallo 0/+4°C. Una volta aperta la confezione il contenuto deve essere consumato completamente. È opportuno mantenere la catena del freddo.
MODALITÀ DI CONSUMO	Ripassare per 5 minuti in padella o riscaldare per 3 minuti in microonde a 950 watt avendo cura di mescolare durante il riscaldamento.
PROVENIENZA MATERIA PRIMA	Italia.
MATERIALE VEGETALE ESTRANEO	≤ 1%
ALLERGENI	Il prodotto non contiene allergeni ed è conforme al Reg. (UE) 1169/2011 e smi. Riportate in etichetta eventuali cross-contamination.
CONFEZIONE	Per il prodotto al naturale: POLIPROPILENE TRASPARENTE COPOLIMERO E PELLICOLA ANTIFOG. Per il prodotto in ATP: VASCHETTA IN PP-EVOH-PP TRASPARENTE BARRIERATA E PELLICOLA ANTIFOG. Dichiarazione di idoneità al contatto con gli alimenti: D.M. 21/3/1973 e ss.mm.ii.; D.Lgs. 152/2006 - art. 226 comma 4; D. Lgs. 10 febbraio 2017 n. 29; Regolamento (CE) 1935/2004 ss.mm.ii.; Direttiva 2007/19/CE e ss.mm.ii.; Regolamento (UE) 10/2011 e ss.mm.ii.; Regolamento (UE) 2015/174, che modifica e rettifica il Regolamento UE 10/2011.
PARAMETRI MICROBIOLOGICI	Listeria monocytogenes Assente UFC/25g. Ai sensi del REGOLAMENTO (CE) n. 2073/2005 e ss.mm.ii.