



ANNA  
TURA

# CAVOLINI DI BRUXELLES



## PRINCIPI ATTIVI:

I Cavolini di Bruxelles sono particolarmente ricchi di vitamine e di sostanze antiossidanti, specie di quelle fenoliche, e questo li rende molto utili nella prevenzione del cancro, soprattutto alla prostata, al seno e al colon.

Tra le vitamine, abbondano di quella A utile per la pelle e le mucose, della B, della C un aiuto importante contro le infezioni e della K fondamentale per la salute delle ossa. Il contenuto di sinigrina, tiocianati e sulforafano fa sì che i cavolini siano alimenti da non omettere dalla nostra dieta.

Per la gran quantità di acido folico e di tiamina, stimolano l'attività cerebrale e la concentrazione. Inoltre, agiscono in maniera benefica anche sul metabolismo ormonale femminile, oltre ad avere proprietà antianemiche e disintossicanti.

## CARATTERISTICHE:

I Cavolini di Bruxelles appartengono alla famiglia dei cavoli. Propriamente, sono i germogli commestibili della Brassica oleracea e costituiscono a tutti gli effetti dei cavoli in miniatura.

I Cavolini di Bruxelles sono tipicamente un ortaggio invernale, particolarmente consumato nel Nord Europa.

Ne esistono molte varietà, tra cui una "nana" e una rossa piuttosto rara.

## CURIOSITÀ:

Nonostante il nome, la tradizione vuole che i Cavolini di Bruxelles vengano dall'Italia e che siano stati proprio i legionari romani ad importarli in Belgio.

Oggi giorno, poi, la popolazione belga non è una grande consumatrice di questi ortaggi, che sono molto più apprezzati da scozzesi e olandesi.

## LO CHEF CONSIGLIA:

*Il prodotto, proposto in comode confezioni, può essere consumato immediatamente all'apertura della vaschetta, condito direttamente con olio extravergine di oliva e sale. Si possono poi dividere a metà e saltarli in padella con un cucchiaino d'olio e con un pochino di burro. Condite con sale e pepe. Continuate la cottura fino a quando la parte interna dei cavolini di Bruxelles risulterà ben dorata. Buon appetito!!!*



CAVOLINI DI BRUXELLES  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 421099

Prodotto da: ANNATURA srl

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



## Scheda Tecnica / Cavolini di Bruxelles

Valori nutrizionali di 100 g cavolini (freschi)	
ENERGIA (calorie)	47 kcal 197 kJoule
Parte edibile	76%
Acqua	85,7 g
Carboidrati	4,2 g
Grassi	0,5 g
Proteine	2,9 g
Fibre	5 g

Valori nutrizionali di 100 g cavolini (surgelati)	
ENERGIA (calorie)	47 kcal 197 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	92 g
Carboidrati	5,4 g
Grassi	0,7 g
Proteine	2,8 g
Fibre	4 g

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>  
Scheda tecnica prodotto

INGREDIENTI	Cavolini di Bruxelles al naturale in ATP: Cavolini freschi (o surgelati) senza aggiunta di aromi, additivi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde striato. Odore: caratteristico. Consistenza: gemma integra. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Cavolini di Bruxelles al naturale in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Cavolini accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I cavolini 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	Tal quale: una volta aperta la vaschetta, condendo a piacimento. In padella: versare il contenuto in una padella e riscaldare a fuoco lento per 2-4 min, condire a piacimento prima del consumo. Forno a micro-onde: mettere direttamente la vaschetta nel forno, togliere la pellicola e scaldare a media potenza (750W) per 2 min.
PROVENIENZA MATERIA PRIMA	Italia e/o da un altro Stato della Comunità Europea.
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.