



## COLES DE BRUSELAS



### PRINCIPIOS ACTIVOS:

Las Coles de Bruselas son especialmente ricas en vitaminas y sustancias antioxidantes, principalmente fenólicas, y esto hace que sean muy útiles en la prevención del cáncer, sobre todo de próstata, seno y colon. Entre las vitaminas, abundan la A, útil para la piel y las mucosas, la B, la C, una ayuda importante contra las infecciones, y la K, fundamental para la salud de los huesos. El contenido de sinigrina, tiocianatos y sulforafano hace que las coles sean un alimento del que no prescindir en nuestra dieta. Por la gran cantidad de ácido fólico y tiamina, estimulan la actividad cerebral y la concentración. Asimismo, actúan de forma beneficiosa también en el metabolismo hormonal femenino, además de tener propiedades antianémicas y desintoxicantes.

### CARACTERÍSTICAS:

Las Coles de Bruselas pertenecen a la familia de las coles. Propiamente hablando, son los brotes comestibles de la *Brassica oleracea* y constituyen a todos los efectos coles en miniatura. Las Coles de Bruselas son típicamente una hortaliza invernal, que se consume principalmente en el norte de Europa. Existen muchas variedades, entre ellas una «enana» y una roja más bien rara.

### ¿LO SABÍAS?

A pesar del nombre, la tradición narra que las Coles de Bruselas proceden de Italia y que fueron los legionarios romanos quienes las llevaron a Bélgica. Por otra parte, la población belga hoy día no es una gran consumidora de estas hortalizas, que son mucho más apreciadas por escoceses y holandeses.

### CONSEJOS DEL CHEF:

*Cortar el producto por la mitad y saltearlo en la sartén. Sazonar con sal y pimienta. Continuar la cocción hasta que la parte interior de las coles de Bruselas resulte bien dorada.  
¡¡¡Que aproveche!!!*



COLES DE BRUSELAS  
AL NATURAL  
300 g



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



## Ficha Técnica / Coles de Bruselas

Valores nutricionales por 100 g coles de Bruselas (frescas)	
ENERGÍA (calorías)	47 kcal 197 kJoule
Parte comestible	76%
Agua	85,7 g
Hidratos de carbono	4,2 g
Grasas	0,5 g
Proteínas	2,9 g
Fibras	5 g

Valores nutricionales por 100 g de coles de Bruselas (congeladas)	
ENERGÍA (calorías)	47 kcal 197 kJoule
Parte comestible	100%
Aqua	92 g
Hidratos de carbono	5,4 g
Grasas	0,7 g
Proteínas	2,8 g
Fibras	4 g

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	Coles de Bruselas al natural en MAP: Coles de Bruselas frescas (o congeladas) sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde rayado. Olor: característico. Consistencia: yema entera. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Coles de Bruselas al natural en MAP: producto comestible hasta 30 días.
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Coles cuidadosamente seleccionada en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutritivas. Si coles 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 y/u otro país de la Comunidad Europea.
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.