



PRINCIPIOS ACTIVOS:

La coliflor es naturalmente rica en vitamina C y vitamina B9, necesaria para la producción y la renovación de las células. Incluso cuando se cuece durante poco tiempo, mantiene una buena concentración de ambas vitaminas. Entre todos los componentes de la familia de las coles, la coliflor es la más digestible por la presencia de ácido cítrico y ácido málico.

CARACTERÍSTICAS:

El nombre científico de la col es *Brassica Oleracea* y pertenece a la familia de las Crucíferas. Las variedades que se cultivan son numerosísimas y tienen varias formas diferentes: coliflor, repollo, berza, colinabo, brócoli, coles de

Bruselas, col negra, etc. La parte comestible de estas plantas, típicamente invernales, son las hojas (repollo, berza, col china, col marina, col negra, coles de Bruselas) o las inflorescencias aún inmaduras (brócoli, brócoli rabe, coliflor). La parte comestible de la coliflor es la inflorescencia de la planta, llamada corimbo, que en las primeras fases de desarrollo forma una «bola» generalmente de color blanco o blanco crema. Se trata de la clásica coliflor de la que existen varios tipos locales, ahora acompañada por variedades seleccionadas.

Una variante muy interesante tanto por el aspecto como por las características organolépticas es la col romana. Pertenece a la familia de la coliflor pero se distingue por la forma y el color verde del corimbo. En Italia, la coliflor se cultiva en Campania, las Marcas, Apulia, Lacio, Toscana, Lombardía, Piamonte, Véneto.

La coliflor se considera una hortaliza invernal y primaveral (la producción se concentra de octubre a mayo).

¿LO SABÍAS?

La coliflor gigante de Nápoles tiene una inflorescencia de color blanco que puede alcanzar un gran tamaño. El ciclo puede ser precoz, con cosecha otoñal, o también tardío, según el cultivar (de enero, febrero, marzo o abril). Es importante cosecharla en el momento justo de maduración porque una vez pasado este período, la inflorescencia blanca como la nieve tiende a volverse amarilla inmediatamente. La preparación culinaria típica es hervida, pero también es el ingrediente principal de la «insalata di rinforzo» (ensalada navideña), y de la pasta con coliflor, típicos platos partenopeos. También hay una variedad siciliana de coliflor con inflorescencia lila-violeta de efecto espectacular. La coliflor romana se distingue por la forma singular de la flor, de color amarillo-verde brillante, formada por muchos conos pequeños y puntagudos. En esta, las inflorescencias secundarias forman un diseño geométrico de proporciones perfectas, que se repiten como fractales. Los floretes se separan y se cuecen en agua o al vapor. Los pedúnculos se pelan como si fueran espárragos y también son comestibles.

CONSEJOS DEL CHEF:

*consumir el producto en menestras, con pasta, gratinado en el horno con besamel y queso Parmigiano, en la preparación de empanadas o simplemente aliñado con aceite y limón.
¡¡¡Que aproveche!!!*



COLIFLOR
AL NATURAL
300 g



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



Ficha Técnica / Coliflor

Valores nutricionales por 100 g coliflor

ENERGÍA (calorías)	31 kcal / 132 kJ
Parte comestible	100
Agua	89,8
Proteínas	3,4
Grasas	0,2
Grasas saturadas	0,07
Hidratos de carbono	2,9

Azúcares	2,6
Fibra total	2,6
Sal (mg)	6
Calcio (mg)	42
Hierro (mg)	0,6
Vitamina A (μg)	45
Vitamina C (mg)	38

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	Coliflor en MAP: coliflor fresca sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: blanco mate. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Coliflor en MAP: producto comestible hasta 30 días.
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Coliflor cuidadosamente seleccionada en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. La coliflor 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.