



## REPOLLO

### PRINCIPIOS ACTIVOS:

El repollo es muy rico en vitamina C (47 mg/100 g de sustancia fresca), vitamina PP (6 mg/100 g de sustancia fresca), vitamina A, vitamina E (8,9 mg/100 g de sustancia fresca) y vitamina K, importante para la coagulación de la sangre. El repollo es un alimento con increíbles beneficios. Rico en ácidos grasos, entre ellos omega 3 y omega 6, desempeña un papel decisivo para la salud, manteniendo el corazón y las arterias en perfecto estado de funcionamiento. Gracias a su bajo contenido en calorías (unas 25 por 100 gramos) y a su capacidad saciante, el repollo también cuenta con propiedades adelgazantes y es un alimento útil para las personas a dieta, ya que es pobre en grasas y rico en fibras.

### CARACTERÍSTICAS:

El repollo (*Brassica oleracea var. capitata*) es una especie hortícola de la familia botánica de las Crucíferas (o *Brassicaceae*). A esta familia pertenecen otras hortalizas como coliflor, brócoli, col negra y berza. El repollo es una planta originaria de Europa; en la actualidad se cultiva principalmente en Alemania; en Italia, la producción de repollo se concentra sobre todo en las zonas del centro y el sur como Apulia, Lacio, Campania. La planta del repollo es una especie herbácea bienal, pero se cultiva en los huertos siguiendo un ciclo estacional. Tiene un tallo erguido, con hojas amplias y bastante carnosas. Las hojas están imbricadas, envueltas unas en otras formando una bola o «cabeza» muy grande, que encierra las hojas más jóvenes y el brote central. A diferencia de la berza, que tiene hojas ampolladas, las hojas del repollo son lisas.

### ¿LO SABÍAS?

«Marco Catón e Apicio alababan tanto el repollo que llegaron a decir que contenía todas las virtudes y sabores de las demás hierbas; es decir, que también los antiguos eran muy aficionados a esta hoja, al igual que lo son los modernos...».

El repollo tiene propiedades antiinflamatorias, digestivas, antitumorales y antioxidantes. Actúa contra los radicales libres, ayuda a prevenir varias enfermedades y obstaculiza el envejecimiento precoz. El repollo es un alimento muy indicado contra el estrés y, además de ser un excelente aliado contra la hipertensión, tiene un considerable poder desintoxicante.

### CONSEJOS DEL CHEF:

saltear el producto en la sartén o consumirlo en las siguientes recetas: menestra de arroz y repollo, focaccia de repollo y speck, repollo a la siciliana, puré de repollo con habas y pasta 'strozzapreti' con repollo y salchicha.  
iiiQue aproveche!!!



REPOLLO  
AL NATURAL  
300 g



Producido por: ANNATURA srl

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



Ficha Técnica /  
Repollo

Valores nutricionales por 100 g repollo

ENERGÍA (calorías)	24 kcal / 100 kJ
Parte comestible	100
Agua	92,1
Proteínas	2,1
Grasas	0,1
Grasas saturadas	0
Hidratos de carbono	2,5

Azúcares	2,5
Fibra total	2,6
Sal (mg)	17
Calcio (mg)	57
Hierro (mg)	0,8
Vitamina A (µg)	17
Vitamina C (mg)	31

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	Repollo en MAP: Repollo fresco sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde brillante. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Repollo en MAP: producto comestible hasta 30 días.
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Repollo cuidadosamente seleccionado en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. El repollo 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	≤ 1%
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.