



## BIPACK

### DESCRIPCIÓN

Las innovadoras bandejas de dos compartimentos ofrecen el producto manteniendo inalteradas las características de las verduras frescas cocidas al natural, con el mismo gramaje de 300 g. El envase, simplemente dividido en dos partes, permite consumir solo una, guardando la otra cómodamente en el frigorífico.



### VENTAJAS DE LA LÍNEA:

*Annatura Bipack resulta un envase aún más práctico, y constituye una ayuda adicional a la preparación y al consumo de alimentos sanos y buenos.*

*Además, al poder optar por comer el producto en varias veces, se sostiene la idea de un empleo consciente de los alimentos y no masivo, que evite los derroches.*



# 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:

*El producto, que se ofrece en cómodos envases, puede consumirse nada más abrir la bandeja, aliñado directamente con aceite de oliva virgen extra, sal, ajo y guindilla. Las recetas que se proponen son las siguientes: repollo salteado en sartén, 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. ¡¡¡Que aproveche!!!*



Producido por: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI 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 al natural: Repollo fresco sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos, sin gases protectores.<br>Repollo en MAP: Repollo fresco sin aromas ni conservantes añadidos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS  | Color: verde brillante.<br>Olor: característico.<br>Consistencia: tejido compacto comparable al fresco.<br>Palatabilidad: comparable al producto fresco.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| VIDA ÚTIL                       | Repollo al natural: Producto comestible hasta 12 días.<br>Repollo en MAP: producto comestible hasta 30 días.<br>(fecha de caducidad indicada en el envase)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| PROCESO PRODUCTIVO              | Especialidad perteneciente a la V gama.<br>Repollo cuidadosamente seleccionado en la calidad de la materia prima.<br>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.<br>En la producción se aplican las normas IFS Food.                                                                 |
| MODO DE CONSERVACIÓN            | El producto debe conservarse a una temperatura comprendida entre 0/+4 °C.<br>Una vez abierto el envase, el producto debe consumirse en 24/48 horas.<br>Es oportuno mantener la cadena del frío.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PREPARACIÓN                     | Tal cual: abrir la bandeja y aliñar al gusto.<br>En sartén: verter el contenido en una sartén y calentar a fuego lento durante 2-4 minutos, aliñar al gusto antes de consumir.<br>Horno microondas: retirar la película, introducir directamente la bandeja en el horno y calentar a media potencia (750 W) durante 2 minutos.                                                                                                                                                                                                                    |
| PROCEDENCIA DE LA MATERIA PRIMA | Italia y/u otro país de la Comunidad Europea.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| OTRO MATERIAL VEGETAL           | ≤ 1%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ALÉRGENOS                       | El producto no contiene alérgenos y cumple con la Dir. CE 2003/89 del 10/11/03 y sucesivas actualizaciones sobre los alérgenos, así como 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.<br>Para el producto en MAP: BANDEJA DE PP-EVOH-PP TRANSPARENTE DE BARRERA Y PELÍCULA ANTIFOG.<br>Declaración de idoneidad al contacto con los alimentos (D.M. 21/3/1973 y sucesivas modificaciones) Decr. Legis. 152/2006 - art. 226 apdo. 4; Reg. CEE 2004/1935 CEE; Dir. CEE 2002/72-CEE y sucesivas modificaciones; Dir. CEE 1994/62-CEE. Reglamento (UE) 2015/174, de la Comisión del 5/02/2015, 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



ACELGA AL NATURAL



GRELO AL NATURAL



BRÓCOLI AL NATURAL



BRÓCOLI ROMANESCO AL NATURAL



ZANAHORIAS AL NATURAL



COLES DE BRUSELAS AL NATURAL



COLIFLOR AL NATURAL



REPOLLO AL NATURAL



ACHICORIA AL NATURAL



NABIZAS AL NATURAL



FRIARIELLI AL NATURAL



ESCAROLA AL NATURAL



ESPINACAS AL NATURAL



BERZA AL NATURAL

