



## A CHICORIA

### PRINCIPIOS ACTIVOS:

La achicoria contiene numerosas sustancias: inulina, sustancias como la chicorina, un glucósido amargo, mucílagos, resinas, aceites esenciales y pectinas.

Otras sustancias presentes son: arsénico, levulina, azúcares; terpenos, ácido acético y esteárico, sales minerales como sodio, potasio, magnesio, calcio, hierro, cobre, fósforo; cloruros, vitaminas, entre ellas B, C, P, K; aminoácidos, lípidos y proteínas.

### CARACTERÍSTICAS:

La achicoria es una planta herbácea anual, bienal o perenne que se encuentra en Europa, Asia, África boreal y América del Norte y del Sur.

### ¿LO SABÍAS?

Las primeras menciones sobre la achicoria se remontan a hace 4000 años, al haber sido citada en el papiro de Ebers. En 1300, el botánico alemán Conrad de Megenberg la llamó «sponsa solis», es decir, «esposa del sol» por el hecho de que sus flores se abren y cierran con el sol.

### CONSEJOS DEL CHEF:

*saltear el producto en una sartén  
con aceite de oliva virgen extra,  
ajo y guindilla.  
¡¡¡Que aproveche!!!*



ACHICORIA  
AL NATURAL  
300 g



8 054934 420320

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



## Ficha Técnica / Achicoria

Valores nutricionales por 100 g achicoria

ENERGÍA (calorías)	17 kcal / 72 kJ
Parte comestible	100
Agua	93,3
Proteínas	1,4
Grasas	0,2
Grasas saturadas	0
Hidratos de carbono	0,7

Azúcares	0,7
Fibra total	3,6
Sal (mg)	1
Calcio (mg)	70
Hierro (mg)	0,5
Vitamina A (μg)	197
Vitamina C (mg)	11

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	Achicoria en MAP: achicoria fresca sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Achicoria en MAP: producto comestible hasta 30 días.
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Achicoria cuidadosamente seleccionada en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. La achicoria 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 ANTIFOGL. Para el producto en MAP: BANDEJA DE PP-EVOH-PP TRANSPARENTE DE BARRERA Y PELÍCULA ANTIFOGL. 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.