



ANNA  
TURA

## 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:

*El producto, que se ofrece en cómodos envases, puede consumirse inmediatamente nada más abrir la bandeja, aliñado directamente con aceite de oliva virgen extra y sal. Se pueden partir por la mitad y saltearlas en la sartén con una cucharada de aceite y un poquito de mantequilla. Salpimentar. Continuar la cocción hasta que la parte interior de las coles de Bruselas resulte bien dorada. ¡¡¡Que aproveche!!!*



COLES DE BRUSELAS  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 421099



Prodotto por: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI 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%
Agua	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>

<b>INGREDIENTES</b>	Coles de Bruselas al natural en MAP: Coles de Bruselas frescas (o congeladas) sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos.
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>	Color: verde rayado. Olor: característico. Consistencia: yema entera. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
<b>VIDA ÚTIL</b>	Coles de Bruselas al natural en MAP: producto comestible hasta 30 días (fecha de caducidad indicada en el envase)
<b>PROCESO PRODUCTIVO</b>	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 nutricionales. Li 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.
<b>MODO DE CONSERVACIÓN</b>	El producto debe conservarse a una temperatura comprendida entre 0/+4 °C. Una vez abierto el envase, el producto debe consumirse en 24/48 horas. Es oportuno mantener la cadena del frío.
<b>PREPARACIÓN</b>	Tal cual: abrir la bandeja y aliñar al gusto. En sartén: verter el contenido en una sartén y calentar a fuego lento durante 2-4 minutos, aliñar al gusto antes de consumir. Horno microondas: retirar la película, introducir directamente la bandeja en el horno y calentar a media potencia (750 W) durante 2 minutos.
<b>PROCEDENCIA DE LA MATERIA PRIMA</b>	Italia y/u otro país de la Comunidad Europea.
<b>OTRO MATERIAL VEGETAL</b>	≤ 2%
<b>ALÉRGENOS</b>	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.
<b>ENVASE</b>	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) 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.
<b>PARÁMETROS MICROBIOLÓGICOS</b>	Listeria monocytogenes Ausente UFC/25 g. En virtud del REGLAMENTO (CE) n.º 2073/2005 y sucesivas modificaciones e integraciones.