



PRINCIPI ATTIVI:

A differenza degli altri legumi, i fagiolini contengono un minor quantitativo di proteine ed un'elevatissima quantità di acqua (stimata intorno al 90%): a tal proposito, i fagiolini mostrano caratteristiche affini più agli ortaggi che ai legumi. Sono ricchi di fibre, sali minerali (potassio in particolare) e vitamina A; discreto il contenuto di vitamina C. I glucidi ne costituiscono una minima parte. La scarsità in carboidrati, associata alle poche proteine (2,1 g %), rende i fagiolini un alimento ipocalorico: solo 18 kcal per etto. I fagiolini vantano proprietà diuretiche.

CARATTERISTICHE:

I fagiolini sono semplicemente i baccelli immaturi del fagiolo (Phaseolus vulgaris), esponente della famiglia delle Leguminose Papilionaceae. Stiamo parlando di una pianta erbacea annua, presentante un fusto rampicante, talvolta nano, in grado di raggiungere i 4 metri d'altezza. Nonostante siano legumi, i fagiolini avrebbero tutte le caratteristiche per essere considerati "semplici" ortaggi: a differenza, infatti, di piselli, fagioli, fave, ceci, ecc., dei fagiolini non si mangiano solamente i semi, bensì tutto il baccello. Un'altra netta differenza tra i legumi propriamente detti ed i fagiolini è riferita alle calorie.

CURIOSITÀ:

Molteplici i nomi comuni attribuiti ai fagiolini: cornetti, tegoline e fagioli mangiatutto sono solamente alcuni nomignoli, che assumono una sfumatura terminologica diversa in base ai dialetti delle varie regioni. I fagiolini migliori sono quelli giovani, in quanto sono teneri e privi di filamenti laterali.

LO CHEF CONSIGLIA:

di ripassare il prodotto in padella con olio e sale o con l'aceto balsamico così da esaltarne il gusto.

Buon appetito!

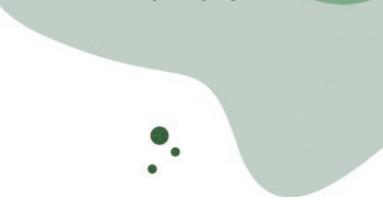




Prodotto da: ANNATURA srl

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





Scheda Tecnica / Fagiolini

Valori nutrizionali di 100 g fagiolini

| ENERGIA (calorie) | 31 kcal / 129 kJ |
|-------------------|------------------|
| Parte edibile | 100 |
| Acqua | 90,0 |
| Proteine | 1,7 |
| Grassi | 0,1 |
| Grassi saturi | 0,02 |
| Carboidrati | 4,6 |

| Zuccheri | 2,1 |
|-----------------|-----|
| Fibra totale | 2,9 |
| Sale (mg) | 4 |
| Calcio (mg) | 0 |
| Ferro (mg) | 0 |
| Vitamina A (μg) | 0 |
| Vitamina C (mg) | 0 |
| | |

Elaborazione effettuata su dati di composizione nutritiva degli alimenti provenienti da:

CREA

Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Pagina web:

https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione

Pagina web:

https://www.alimentinutrizione.it

| INGREDIENTI | Fagiolini in ATP: fagiolini freschi senza aggiunta di aromi e conservanti. |
|--------------------------------|--|
| CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE | Colore: verde. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco. |
| SHELF LIFE | Fagiolini in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione). |
| PROCESSO PRODUTTIVO | Specialità appartenente alla V gamma. Fagiolini accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I fagiolini vengono lavorati in ambienti a controllo igienico sanitario totale secondo le indicazioni descritte nel piano di autocontrollo HACCP applicato allo stabilimento di produzione. Nella produzione si applicano gli standard Ifs Food. |
| MODALITÀ DI CONSERVAZIONE | Il prodotto va conservato ad una temperatura compresa nell'intervallo 0/+4°C. Una volta aperta la confezione il contenuto deve essere consumato completamente. È opportuno mantenere la catena del freddo. |
| MODALITÀ DI CONSUMO | Ripassare per 5 minuti in padella o riscaldare per 3 minuti in microonde a 950 watt avendo cura di mescolare durante il riscaldamento. |
| PROVENIENZA MATERIA PRIMA | Italia. |
| MATERIALE VEGETALE ESTRANEO | ≤ I% |
| ALLERGENI | Il prodotto non contiene allergeni ed è conforme al Reg. (UE) 1169/2011 e smi. Riportate in etichetta eventuali cross-contamination. |
| CONFEZIONE | Per il prodotto al naturale: POLIPROPILENE TRASPARENTE COPOLIMERO E PELLICOLA ANTIFOG. Per il prodotto in ATP: VASCHETTA IN PP-EVOH-PP TRASPARENTE BARRIERATA E PELLICOLA ANTIFOG. Dichiarazione di idoneità al contatto con gli alimenti: D.M. 21/3/1973 e ss.mm.ii.; D.Lgs. 152/2006 - art. 226 comma 4; D. Lgs. 10 febbraio 2017 n. 29; Regolamento (CE) 1935/2004 ss.mm.ii; Direttiva 2007/19/CE e ss.mm.ii.; Regolamento (UE) 10/2011 e ss.mm.ii.; Regolamento (UE) 2015/174, che modifica e rettifica il Regolamento UE 10/2011. |
| PARAMETRI MICROBIOLOGICI | Listeria monocytogenes Assente UFC/25g. Ai sensi del REGOLAMENTO (CE) n. 2073/2005 e ss.mm.ii. |