



JUDÍAS VERDES



PRINCIPIOS ACTIVOS:

A diferencia de otras legumbres, las judías verdes contienen una cantidad menor de proteínas y una elevadísima cantidad de agua (estimada en torno al 90 %): en este sentido, las judías verdes muestran características más afines a las hortalizas que a las legumbres. Son ricas en fibras, sales minerales (potasio en particular) y vitamina A; el contenido de vitamina C es moderado. Los glúcidos constituyen solo una mínima parte. La escasez de hidratos de carbono, combinado con el bajo contenido en proteínas (2,1 g %), hace de las judías verdes un alimento hipocalórico: solo 18 kcal por 100 g. Las judías verdes se precian de propiedades diuréticas.

CARACTERÍSTICAS:

Las judías verdes son simplemente las vainas inmaduras de la alubia o habichuela (*Phaseolus vulgaris*), exponente de la familia de las Leguminosas *Papilionaceae*. Se trata de una planta herbácea anual, con un tallo trepador, a veces enano, que puede alcanzar los 4 metros de altura. Aunque son legumbres, las judías verdes tienen todas las características para ser consideradas «simples» hortalizas: de hecho, a diferencia de guisantes, alubias, habas, garbanzos, etc., de las judías verdes no se comen solo las semillas, sino toda la vaina. Otra clara diferencia entre las legumbres propiamente dichas y las judías verdes tiene que ver con las calorías.

¿LO SABÍAS?

En Italia se atribuyen muchos nombres comunes a las judías verdes, que adquieren un matiz terminológico diferente en función de los dialectos de las distintas regiones: «cornetti» (cuernitos), «tegoline» (tejititas) y «fagioli mangiatutto» (alubias comelotodo). Las mejores judías verdes son las jóvenes, ya que son tiernas y no tienen filamentos laterales.

CONSEJOS DEL CHEF:

*saltear el producto en una sartén
con aceite y sal o con vinagre balsámico
para realzar su sabor.
¡¡¡Que aproveche!!!*



JUDÍAS VERDES
AL NATURAL
200 g



8 054934 420252

Producido por: ANNATURA srl

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



Ficha Técnica /
Judías verdes

Valores nutricionales por 100 g Judías verdes

| | |
|---------------------|------------------|
| ENERGÍA (calorías) | 31 kcal / 129 kJ |
| Parte comestible | 100 |
| Agua | 90,0 |
| Proteínas | 1,7 |
| Grasas | 0,1 |
| Grasas saturadas | 0,02 |
| Hidratos de carbono | 4,6 |

| | |
|-----------------|-----|
| Azúcares | 2,1 |
| Fibra total | 2,9 |
| Sal (mg) | 4 |
| Calcio (mg) | 0 |
| Hierro (mg) | 0 |
| Vitamina A (µg) | 0 |
| Vitamina C (mg) | 0 |

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 | Judías verdes en MAP: judías verdes frescas sin aromas ni conservantes añadidos. |
| CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS | Color: verde. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco. |
| VIDA ÚTIL | Judías verdes en MAP: producto comestible hasta 30 días. |
| PROCESO PRODUCTIVO | Especialidad perteneciente a la V gama. Judías verdes cuidadosamente seleccionadas en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. Las judías verdes se procesan 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. |