



## 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» (tejitas) 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 nutritivas. 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 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.