

LAS LEGUMBRES

ALUBIAS

La alubia (*Phaseolus vulgaris*) es una planta enana o trepadora de la familia de las Leguminosas, de origen subtropical, adecuada para climas templados cálidos. El fruto contiene las semillas, que son la parte comestible de la legumbre.

Entre las distintas variedades comercializadas recordamos la 'Borlotto' de Vigevano, la 'Cannellino', la alubia de Valsesia, la 'Metis', la 'Quarantino', la 'Rey de Bélgica'.

Las alubias son ricas en vitaminas, sales minerales y celulosa, pero también en proteínas.

Las proteínas de las alubias pueden constituir una válida alternativa alimentaria a las de origen animal.

Además, esta legumbre contiene aminoácidos de los que carecen los cereales; por eso, las menestras o platos que contienen alubias y cereales se complementan muy bien.

GARBANZOS

Los garbanzos son legumbres pertenecientes a la familia de las Papilionáceas. Los garbanzos contienen importantes principios nutritivos como: calcio, potasio, fósforo, proteínas, hierro, sodio y magnesio. Además, son ricos en fibras, esenciales para controlar las funciones intestinales, y ayudan a mantener bajos los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. También contienen una buena cantidad de ácido linoleico, y por lo que pueden considerarse buenas fuentes de grasas esenciales. Son muy ricos en almidón y contienen también apreciables cantidades de sales minerales, fibras y vitamina A y C, así como saponinas, sustancias que ayudan al organismo a reducir el colesterol en el intestino.

LENTEJAS

La lenteja es una especie vegetal perteneciente al género *Lens*. También se le llama «carne del pobre».

Las lentejas se consideran legumbres de alto valor nutritivo por el abundante contenido en proteínas (son las más ricas entre las leguminosas), tienen un contenido modesto de potasio, fósforo, hierro, fibra y además aportan vitaminas del grupo B.

La *Lens esculenta* es probablemente la especie más conocida y es la que produce las semillas que se encuentran en nuestras mesas.

Las lentejas se cultivan en primavera y se cosechan en los meses de junio y julio.

Las plantas se secan al sol y, al cabo de unos días, se trillan las semillas y se cosechan.

Las variedades italianas son muypreciadas; entre las más conocidas recordamos las lentejas de Castelluccio di Norcia (DOP), las lentejas verdes de Altamura, las lentejas de Villalba, las de Colfiorito, las del Fucino y las de Mormanno. En Italia, los cultivos se encuentran principalmente en los Abruzos, Campania, Lacio y Umbría.

CONSEJOS DEL CHEF:

Según la pirámide alimentaria de la dieta mediterránea, los adultos deben consumir legumbres dos veces por semana.

Con nuestro producto será fácil preparar ensaladas, sopas, menestras o cremas tipo hummus.

¡¡¡Que aproveche!!!



Producido por: ANNATURA srl

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



Ficha Técnica / Las Legumbres

Valores nutricionales por 100 g garbanzos secos, hervidos	
ENERGÍA (calorías)	120 kcal 504 kJoule
Parte comestible	100%
Aqua	63,6 g
Hidratos de carbono	18,9 g
Grasas	2,4 g
Proteínas	7,0 g
Fibras	5,8 g

Valores nutricionales por 100 g alubias 'borlotti' secas, hervidas	
ENERGÍA (calorías)	93 kcal 388 kJoule
Parte comestible	100%
Aqua	70,0 g
Hidratos de carbono	16,4 g
Grasas	0,7 g
Proteínas	9,01 g
Fibras	6,9 g

Valores nutricionales por 100 g alubias 'cannellini' secas, hervidas	
ENERGÍA (calorías)	91 kcal 380 kJoule
Parte comestible	100%
Aqua	70,0 g
Hidratos de carbono	14,9 g
Grasas	0,62 g
Proteínas	8,23 g
Fibras	7,8 g

Valores nutricionales por 100 g lentejas secas, hervidas	
ENERGÍA (calorías)	92 kcal 386 kJoule
Parte comestible	100%
Aqua	69,7 g
Hidratos de carbono	16,3 g
Grasas	0,4 g
Proteínas	6,9 g
Fibras	8,3 g

Elaboración efectuada a partir de datos de composición nutritiva de los alimentos procedentes de:

- tablas de composición química y valor energético de los alimentos, Instituto Nacional de Nutrición - Roma;
- tablas de composición de los alimentos - Instituto Alemán de investigaciones bromatológicas de Garching - Múnich.

INGREDIENTES	Garbanzos en MAP: garbanzos secos, agua, sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos. Alubias 'borlotti' en MAP: alubias 'borlotti' secas, agua, sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos. Alubias 'cannellini' en MAP: alubias 'cannellini' secas, agua, sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos. Lentejas en MAP: lentejas secas, agua, sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: característico de la legumbre. Olor: característico de la legumbre. Consistencia: tejido compacto. Palatabilidad: comparable al producto tal cual.
VIDA ÚTIL	Legumbres al natural en MAP: producto comestible hasta 30 días (fecha de caducidad indicada en el envase).
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Legumbres cuidadosamente seleccionadas en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. Las legumbres 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.
PREPARACIÓN	Tal cual: abrir la bandeja y alinear al gusto. El producto está listo para calentarse en una cacerola tradicional 8 minutos y 4 minutos en una olla a presión (2/3 raciones).
MODO DE CONSERVACIÓN	El producto debe conservarse a una temperatura comprendida entre 0/+4 °C. Una vez abierto el envase, el contenido debe consumirse completamente.
PROCEDENCIA DE LA MATERIA PRIMA	Es oportuno mantener la cadena del frío. Italia y/u otro país de la Comunidad Europea.
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.