



## ESCAROLA

### PRINCIPIOS ACTIVOS:

Verdura ligera y refrescante (aproximadamente el 95 % de agua), la escarola o su otra variedad, la endibia, aporta poquísimas calorías. Contiene una media de 2,7 % de fibras tiernas, compuestas sobre todo por celulosa y hemicelulosa, que le dan su consistencia firme y crujiente. Tiene una concentración muy elevada de vitamina C y vitamina B9. Esta hortaliza es muy apreciada por sus singulares propiedades tónicas, diuréticas y laxantes. Es baja en calorías (10-20 cal/100 g); relevante el contenido en vitamina A (1600 U.I.) y vitamina C (10-23 mg/100 g) y también tiene un buen contenido en sales minerales, especialmente potasio, fósforo y calcio.

### CARACTERÍSTICAS:

Perteneciente a la familia de las *Compositae* o *Asteraceae*, la endibia o endivia (*Cichorium endivia*) se divide en dos subespecies: *C. endivia var. crispum*, que incluye la achicoria rizada llamada también «endibia», y *C. endivia var. latifolium*, comúnmente llamada «escarola».

- Endibia escarola (*Cichorium endivia latifolium*): comúnmente conocida como escarola. La más extendida, con hojas anchas, de forma ondulada, los bordes replegados hacia el centro y de consistencia crujiente.
- Endibia rizada (*Cichorium endivia crispum*): comúnmente conocida como endibia rizada. Se diferencia de la escarola por la forma de las hojas, con bordes profundamente lacinados y rizados; las cabezas tienen una roseta de hojas muy pequeña en forma de corazón.

### ¿LO SABÍAS?

En la antigua Roma se la denominaba *intybus*; fue Linneo quien más tarde atribuyó el nombre de especie *Intybus* a la achicoria. Sucesivamente, las endibias se incluyeron en la especie *C. endivia*. La endibia y la escarola son apreciadas en Italia sobre todo por las variedades otoñales e invernales, aunque también existen variedades de verano. La frescura puede evaluarse observando la fijación del troncho, que debe ser clara, y la ausencia de hojas marchitas o con bordes oscuros.

### CONSEJOS DEL CHEF:

Se puede utilizar para preparar la pizza de escarola, que es una fragante pizza rellena, originaria de la tradición culinaria de Campania; se suele preparar durante las fiestas navideñas. La pizza de escarola, servida fría y cortada en cuadraditos, es ideal para preparar un original aperitivo o un sabroso tentempié, haciendo de esta pizza una excelente comida para picar, rústica y sustanciosa.

*¡¡¡Que aproveche!!!*



ESCAROLA  
AL NATURAL  
300 g



Producido por: ANNATURA srl  
Fábrica Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Roma



## Ficha Técnica / Escarola

Valores nutricionales por 100 g escarola

ENERGÍA (calorías)	23 kcal / 196 kJ
Parte comestible	100
Agua	93,0
Proteínas	1
Grasas	0,3
Grasas saturadas	0,03
Hidratos de carbono	3,2

Azúcares	3,2
Fibra total	1,9
Sal (mg)	7,5
Calcio (mg)	93
Hierro (mg)	1,7
Vitamina A (μg)	213
Vitamina C (mg)	35

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	Escarola en MAP: escarola fresca sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde-amarillo. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Escarola en MAP: producto comestible hasta 30 días.
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama (productos al natural). Escarola cuidadosamente seleccionada en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. La escarola 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.
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	≤ 2%
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.