



## ESPINACAS

### PRINCIPIOS ACTIVOS:

La espinaca es muy rica en agua (más del 90 %) y por tanto es baja en calorías. Por sí sola, es rica en tres valiosas vitaminas: A, C y B9. Contiene hierro y, aunque no se asimila totalmente, contribuye con el de otras hortalizas a cubrir el 75 % de las necesidades diarias. Las espinacas proporcionan también magnesio y calcio.

### CARACTERÍSTICAS:

La espinaca es una planta herbácea de ciclo anual. Actualmente, en Italia, su cultivo está especialmente extendido en las regiones de Toscana, Lacio, Campania, Las Marcas, Véneto, Piamonte y Apulia. Es uno de los tesoros nutricionales que nos ofrece el mundo vegetal en Europa.

### ¿LO SABÍAS?

Cuando Catalina de Médicis abandonó Florencia para casarse con Enrique de Valois, futuro rey de Francia, llevó consigo a algunos cocineros que supieron cocinar de varias formas las espinacas, su verdura favorita. Desde entonces, en la cocina francesa clásica, las preparaciones que llevan una guarnición de espinacas se denominan «a la florentina».

### CONSEJOS DEL CHEF:

*saltear el producto con mantequilla  
y queso parmesano para realzar su sabor.  
¡¡¡Que aproveche!!!*



ESPINACAS  
AL NATURAL  
300 g



8 054934 420306

Producido por: ANNATURA srl

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



Ficha Técnica /  
Espinacas

Valores nutricionales por 100 g espinacas

ENERGÍA (calorías)	41 kcal / 171 kJ
Parte comestible	100
Agua	88,2
Proteínas	4
Grasas	0,8
Grasas saturadas	0
Hidratos de carbono	3,5

Azúcares	0,5
Fibra total	2,3
Sal (mg)	75
Calcio (mg)	74
Hierro (mg)	2,2
Vitamina A (µg)	437
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	Espinacas en MAP: espinacas 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	Espinacas en MAP: producto comestible hasta 30 días.
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Espinacas cuidadosamente seleccionadas en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. Las espinacas 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	≤ 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.