



ANNA  
TURA

## LOS GRANOS

### CEBADA

La Cebada está cada vez más presente en las mesas de la población mundial, es un alimento útil para preservar el bienestar del organismo y es una fuente de propiedades beneficiosas, además de apreciarse particularmente por su sabor.

La cebada es rica en proteínas y sales minerales, tanto es así que se precia de propiedades remineralizantes; abunda también de betaglucano, sustancia útil para ralentizar la absorción de los hidratos de carbono de los demás alimentos: por consiguiente, se utiliza para hacer descender la glucemia. Sus propiedades médicas son conocidas desde los tiempos antiguos, este cereal es excelente para aliviar inflamaciones del aparato gastrointestinal y urinario; la cebada regula la funcionalidad intestinal, está especialmente indicada en caso de estreñimiento e intestino vago y favorece la digestión en niños y ancianos. Además, la presencia de fósforo estimula las capacidades intelectivas, actuando

en sinergia con potasio, magnesio, hierro y calcio.

De sobra conocido el «café» de cebada, un excelente compromiso para quien no quiere renunciar al rito de la tacita evitando los sabidos efectos excitantes.

### ESPELTA

La Espelta es una planta herbácea perteneciente a la familia de las Gramíneas. En Italia, se cultiva principalmente entre las regiones de Emilia y Liguria (en Garfagnana), Toscana, Umbria y Lacio.

Es una planta que se adapta incluso a los terrenos pobres y es capaz de resistir a las bajas temperaturas. En especial, la espelta de la Garfagnana ha recibido la certificación IGP. En el comercio, se puede encontrar tanto espelta descascarillada como espelta perlada: la primera presenta aún la cutícula exterior, la segunda está desprovista de ella y por consiguiente requiere tiempos de cocción más breves.

Además, la espelta es pobre en grasas y rica en nutrientes: fibras, vitaminas y sales minerales, por lo que resulta utilísima para nuestro bienestar.

De hecho, este cereal ayuda a mantener bajo control la glucemia, por lo que es particularmente indicado para quien está aquejado de diabetes e insulinoresistencia; contribuye a la salud del sistema cardiovascular, protegiendo los glóbulos rojos de la sangre; gracias a su riqueza en minerales como hierro y fósforo, está recomendado para quien tiene problemas de anemia vinculados a carencias de hierro y, además, ayuda a bajar los niveles de colesterol LDL, llamado también colesterol «malo».

La espelta es rica en minerales utilísimos para prevenir patologías como la osteoporosis y beneficia también al sistema nervioso y al aparato muscular.

También para quien necesite seguir una dieta baja en calorías, la espelta puede ser una válida aliada.

## CONSEJOS DEL CHEF:

*El producto, simplemente cocido, propuesto en cómodos envases, a la apertura se puede alinear al gusto y consumir, o bien puede convertirse en la base ideal para gustosas sopas, menestras o ensaladas.*

*!!!Que aproveche!!!*



CEBADA AL NATURAL  
250 g



8 054934 421358



ESPELTA AL NATURAL  
250 g



8 054934 421341



Prodotto por: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI srl  
Fábrica Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Roma



## Ficha Técnica / Los granos

Valores nutricionales por 100 g espelta hervida	
ENERGÍA (calorías)	184 kcal 778 kJoule
Parte comestible	100%
Agua	57,6 g
Hidratos de carbono	36,1 g
Grasas	1 g
Proteínas	6,4 g
Fibras	2,2 g

Valores nutricionales por 100 g cebada hervida	
ENERGÍA (calorías)	114 kcal 486 kJoule
Parte comestible	100%
Agua	72,7 g
Hidratos de carbono	22,9 g
Grasas	0,8 g
Proteínas	2,6 g
Fibras	2,3 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.

<b>INGREDIENTES</b>	Espelta en MAP: espelta perlada, agua, sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos. Cebada en MAP: cebada perlada, agua, sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos.
<b>CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS</b>	<p><b>ESPELTA</b> Color: amarillo pardo Pulpa: compacta, suave y delicada al paladar Sabor: delicado y agradable al paladar Forma: típica semilla alargada regular</p> <p><b>CEBADA</b> Colore: blanco amarillento Pulpa: compacta, suave y delicada al paladar Sabor: delicado y con tendencia al neutro Forma: típica semilla alargada regular</p>
<b>VIDA ÚTIL</b>	Los granos al natural en MAP: producto comestible hasta 30 días (fecha de caducidad indicada en el envase).
<b>PROCESO PRODUCTIVO</b>	Especialidad perteneciente a la V gama. Semilla sana, seca, de tamaño uniforme. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. Los granos 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.
<b>PREPARACIÓN</b>	Tal cual: abrir la bandeja y alinear al gusto. En sartén: verter el contenido en una sartén y calentar a fuego lento durante 2-4 minutos, alinear al gusto antes de consumir. Horno microondas: retirar la película, introducir directamente la bandeja en el horno y calentar a media potencia (750 W) durante 2 minutos.
<b>MODO DE CONSERVACIÓN</b>	El producto debe conservarse a una temperatura comprendida entre 0/+4 °C. Una vez abierto el envase, el contenido debe consumirse completamente. Es oportuno mantener la cadena del frío.
<b>PROCEDENCIA DE LA MATERIA PRIMA</b>	Italia y/u otro país de la Comunidad Europea.
<b>OTRO MATERIAL VEGETAL</b>	≤ 1%
<b>ALÉRGENOS</b>	Cereales que contienen gluten, Reg. (UE) 1169/2011 y sucesivas modificaciones e integraciones
<b>ENVASE</b>	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) Decr. Legis. 152/2006 - art. 226 apdo. 4; Reg. CEE 2004/1935 CEE; Dir. CEE 2002/72 - CEE y sucesivas modificaciones; Dir. CEE 1994/62 - CEE. Reglamento (UE) 2015/174, de la Comisión del 5/02/2015, que modifica y rectifica el Reglamento UE 10/2011. Reg. (CE) n.º 889/2008 de la Comisión de 5 de septiembre de 2008 y sucesivas modificaciones, que indica modalidades de aplicación del Reg. (CE) n.º 834/2007 del Consejo relativo a la producción ecológica y al etiquetado de los productos ecológicos, por lo que respecta a la producción ecológica, el etiquetado y los controles.
<b>PARÁMETROS MICROBIOLÓGICOS</b>	Listeria monocytogenes Ausente UFC/25 g en virtud del REGLAMENTO (CE) n.º 2073/2005.