



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.

INGREDIENTES	Espelta en MAP: espelta perlada, agua, sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos. Cebada en MAP: cebada perlada, agua, sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	<p>ESPELTA Color: amarillo pardo Pulpa: compacta, suave y delicada al paladar Sabor: delicado y agradable al paladar Forma: típica semilla alargada regular</p> <p>CEBADA Colore: blanco amarillento Pulpa: compacta, suave y delicada al paladar Sabor: delicado y con tendencia al neutro Forma: típica semilla alargada regular</p>
VIDA ÚTIL	Los granos al natural en MAP: producto comestible hasta 30 días (fecha de caducidad indicada en el envase).
PROCESO PRODUCTIVO	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.
PREPARACIÓN	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.
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. Es oportuno mantener la cadena del frío.
PROCEDENCIA DE LA MATERIA PRIMA	Italia y/u otro país de la Comunidad Europea.
OTRO MATERIAL VEGETAL	≤ 1%
ALÉRGENOS	Cereales que contienen gluten, Reg. (UE) 1169/2011 y sucesivas modificaciones e integraciones
ENVASE	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.
PARÁMETROS MICROBIOLÓGICOS	Listeria monocytogenes Ausente UFC/25 g en virtud del REGLAMENTO (CE) n.º 2073/2005.