



LENA  
TURE  
BIO

# ESPINACAS

El verdadero rostro  
de la naturaleza es bio



## 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:

*El producto simplemente cocido, propuesto en cómodos envases, puede consumirse inmediatamente al abrir la bandeja, aliñado directamente con aceite de oliva virgen extra, sal y limón o bien salteado en una sartén con mantequilla y queso Parmigiano.*

*¡¡¡Que aproveche!!!*



ESPINACAS  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420795



Prodotto por: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI 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 al natural: espinacas frescas sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos, sin gases protectores. 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 al natural: producto comestible hasta 12 días. Espinacas en MAP: producto comestible hasta 30 días. (fecha de caducidad indicada en el envase)
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 en 24/48 horas. Es oportuno mantener la cadena del frío.
PREPARACIÓN	Tal cual: abrir la bandeja y aliñar al gusto. En sartén: verter el contenido en una sartén y calentar a fuego lento durante 2-4 minutos, aliñar 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.
PROCEDENCIA DE LA MATERIA PRIMA	Italia y/u otro país de la Comunidad Europea.
OTRO MATERIAL VEGETAL	≤ 2%
ALÉRGENOS	El producto no contiene alérgenos y cumple con la Dir. CE 2003/89 del 10/11/03 y sucesivas actualizaciones sobre los alérgenos, así como 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) 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.
PARÁMETROS MICROBIOLÓGICOS	Listeria monocytogenes Ausente UFC/25 g. En virtud del REGLAMENTO (CE) n.º 2073/2005 y sucesivas modificaciones e integraciones.