



LENA  
TURE  
BIO

# BROCCOLI

Il vero volto  
della natura è bio.



## PRINCIPI ATTIVI:

I broccoli, poco calorici, presentano vantaggi nutrizionali evidenti: sono fonte di vitamine C e B9, apportano anche quantità apprezzabili di fibre, di provitamina A e di magnesio. Recentemente, alcuni ricercatori hanno dimostrato che i broccoli possiedono interessanti proprietà nella prevenzione di alcuni tumori, grazie a diversi composti forniti in sinergia con le vitamine antiossidanti (C e provitamina A).

## CARATTERISTICHE:

I broccoli sono botanicamente prossimi al cavolfiore e sono caratterizzati da un bel colore verde. Infatti la pianta rassomiglia a quella del cavolfiore e si differenzia da essa per le foglie che sono con margine più profondamente inciso e con picciolo molto lungo, a volte più scure ed in numero minore. La parte commestibile è una infiorescenza a corimbo costituita da una massa di boccioli floreali completamente differenziati. Ne esistono diverse tipologie locali, oggi sostituite da varietà selezionate. In Italia viene maggiormente coltivato in Puglia, poi in Campania, Lazio e Marche.

## CURIOSITÀ:

Alcune testimonianze riferiscono che i broccoli erano ben noti fin dai tempi antichi; erano sacri per i Greci ed i Romani che ne facevano uso per curare diverse malattie. Con il passare del tempo, i broccoli si sono diffusi sempre di più e la loro presenza sulle mense è notevolmente aumentata proprio grazie alle loro innumerevoli qualità e per tantissimi anni sono stati considerati un cibo ideale nei periodi difficili.

## LO CHEF CONSIGLIA:

*Il prodotto, proposto in comode confezioni, semplicemente cotto e conservato al naturale, può essere consumato immediatamente all'apertura della vaschetta, condito direttamente con olio extravergine di oliva, sale e limone oppure ripassato in padella con pancetta, olio, aglio, sale, pepe e pangrattato.  
Buon appetito!!!*



BROCCOLI  
AL NATURALE  
250 g



8 054934 420757



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



## Scheda Tecnica / Broccoli

Valori nutrizionali di 100 g broccoli

ENERGIA (calorie)	34 kcal / 144 kJ
Parte edibile	100
Acqua	91,7
Proteine	3,1
Grassi	0,4
Grassi saturi	0,05
Carboidrati	3,2

Zuccheri	3,2
Fibra totale	3,2
Sale (mg)	9
Calcio (mg)	27
Ferro (mg)	0,6
Vitamina A (µg)	2
Vitamina C (mg)	35

Elaborazione effettuata su dati di composizione nutritiva degli alimenti provenienti da:

CREA  
Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Pagina web:  
<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>

Pagina web:  
<https://www.alimentinutrizione.it>

INGREDIENTI	Broccoli al naturale: broccoli freschi senza nessuna aggiunta di aromi, conservanti, gas protettivi. Broccoli in ATP: broccoli freschi senza aggiunta di aromi, conservanti.
GARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde con venature bianca. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Broccoli al naturale: prodotto edibile fino a 12 gg. Broccoli in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Broccoli accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I broccoli vengono lavorati in ambienti a controllo igienico sanitario totale secondo le indicazioni descritte nel piano di autocontrollo HACCP applicato allo stabilimento di produzione. Nella produzione si applicano gli standard IFS Food.
MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	Il prodotto va conservato ad una temperatura compresa nell'intervallo 0/+4°C. Una volta aperta la confezione, il prodotto deve essere consumato entro 24/48 ore. È opportuno mantenere la catena del freddo.
MODALITÀ DI CONSUMO	Tal quale: una volta aperta la vaschetta, condendo a piacimento. In padella: versare il contenuto in una padella e riscaldare a fuoco lento per 3 min, condire a piacimento prima del consumo. Forno a micro-onde: mettere direttamente la vaschetta nel forno, togliere la pellicola e scaldare a media potenza (750W) per 2 min.
PROVENIENZA MATERIA PRIMA	Italia e/o da un altro Stato della Comunità Europea.
MATERIALE VEGETALE ESTRANEI	≤ 1%
ALLERGENI	Il prodotto non contiene allergeni ed è conforme alla Dir. CE 2003/89 del 10-11-03 e successivi aggiornamenti in merito agli allergeni, e il Reg. (UE) 1169/2011 e smi. Riportate in etichetta eventuali cross-contamination.
CONFEZIONE	Per il prodotto al naturale: POLIPROPILENE TRASPARENTE COPOLIMERO E PELLICOLA ANTIFOG. Per il prodotto in ATP: VASCHETTA IN PP-EVOH-PP TRASPARENTE BARRIERATA E PELLICOLA ANTIFOG. Dichiarazione di idoneità al contatto con gli alimenti (D.M. 21/3/1973 e successive modifiche) D.Lgs. 152/2006 - art. 226 comma 4; Reg. CEE 2004/1935 CEE; Dir. CEE 2002/72-CEE e successive modifiche; Dir. CEE 1994/62-CEE. Regolamento (UE) 2015/174, della Commissione del 5.02.2015, che modifica e rettifica il Regolamento UE 10/2011. Reg. (CE) n. 889/2008 della Commissione del 5 settembre 2008 e successive modifiche, recante modalità di applicazione del Reg. (CE) n. 834/2007 del Consiglio relativo alla produzione biologica e all'etichettatura dei prodotti biologici, per quanto riguarda la produzione biologica, l'etichettatura e i controlli.
PARAMETRI MICROBIOLOGICI	Listeria monocytogenes Assente UFC/25g. Ai sensi del REGOLAMENTO (CE) n. 2073/2005 e smi.