



ANNA  
TURA

# BRÓCOLI ROMANESCO



## PRINCIPIOS ACTIVOS:

Un típico brócoli romanesco, o romano, pesa entre 300 y 600 gramos, pertenece a la misma familia que la col y la coliflor y es rico en vitamina C, ácido fólico, potasio y fibras. Tampoco hay que olvidar la presencia de vitamina PP, fósforo, calcio, sodio y hierro. Estudios científicos han confirmado que el consumo regular de *Brassicaceae*, ricas en clorofila, carotenoides y compuestos fenólicos, reduce el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

## CARACTERÍSTICAS:

Un típico brócoli romanesco, o romano, pesa entre 300 y 600 gramos, pertenece a la misma familia que la col y la coliflor y es rico en vitamina C, ácido fólico, potasio y fibras. Tampoco hay que olvidar la presencia de vitamina PP, fósforo, calcio, sodio y hierro. Estudios científicos han confirmado que el consumo regular de *Brassicaceae*, ricas en clorofila, carotenoides y compuestos fenólicos, reduce el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

## ¿LO SABÍAS?

El Brócoli Romanesco se cultiva en toda la campiña romana desde tiempos inmemoriales. Existen numerosos documentos bibliográficos que atestiguan la historia de este cultivo. De hecho, ya en 1834, Giuseppe Gioacchino Belli, en su soneto «Er Testamento Der Pasqualino» describió al hortelano «Tozzetto» por analogía con el mote «torso» en referencia al troncho de brócoli romanesco que cultivaba y vendía. En zonas cultivadas se han encontrado antiguos Libros de Cuentas, fechados 1969-1973, en los que figura el importe obtenido por la venta de brócoli romanesco. En el área romana, precisamente por el fuerte vínculo que tiene ahora con la sociedad local, se identifica simplemente con el término «brócoli».

## CONSEJOS DEL CHEF:

*El producto, que se ofrece en cómodos envases, puede consumirse nada más abrir la bandeja, aliñado directamente con aceite de oliva virgen extra, sal, ajo y guindilla.*

*Se pueden saltear en una sartén siguiendo unos sencillos pasos: pelar la cebolla, cortarla muy fina y ponerla en la sartén con los filetes de anchoa y el aceite.*

*Dorar bien y después añadir el brócoli, el vino, sal y pimienta. El plato se conoce como «brócoli escalfado en vino tinto». ¡¡¡Que aproveche!!!*



BRÓCOLI ROMANESCO  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420689



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



## Ficha Técnica / Brócoli romanesco

Valores nutricionales por 100 g brócoli romanesco

ENERGÍA (calorías)	52 kcal / 219 kJ
Parte comestible	100
Agua	80,7
Proteínas	6,0
Grasas	0,5
Grasas saturadas	0,05
Hidratos de carbono	3,5

Azúcares	3,5
Fibra total	5,3
Sal (mg)	6
Calcio (mg)	68
Hierro (mg)	0,9
Vitamina A (µg)	111
Vitamina C (mg)	50

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	Brócoli romanesco al natural: Brócoli romanesco fresco sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos, sin gases protectores. Brócoli romanesco en MAP: Brócoli romanesco fresco sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde brillante. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Brócoli romanesco al natural: Producto comestible hasta 12 días. Brócoli romanesco en MAP: producto comestible hasta 30 días. (fecha de caducidad indicada en el envase)
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Brócoli cuidadosamente seleccionado en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. El brócoli se procesa 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.