



ANNA  
TURA

## BRÓCOLI

### PRINCIPIOS ACTIVOS:

El brócoli, bajo en calorías, cuenta con claras ventajas nutricionales: es una fuente de vitaminas C y B9 y también aporta cantidades significativas de provitamina A y magnesio. Recientemente, algunos investigadores han demostrado que el brócoli posee interesantes propiedades en la prevención de algunos tumores, gracias a varios compuestos aportados en sinergia con vitaminas antioxidantes (C y provitamina A).

### CARACTERÍSTICAS:

El brócoli es botánicamente cercano a la coliflor y se caracteriza por un bonito color verde. De hecho, la planta se parece a la de la coliflor y se diferencia de ella en que las hojas tienen un borde más profundamente inciso y con pedúnculo muy largo, a veces más oscuras y menos numerosas. La parte comestible es una inflorescencia en forma de corimbo constituida por una masa de botones florales completamente diferenciados. Hay varios tipos locales, sustituidos hoy en día por variedades seleccionadas. En Italia se cultiva principalmente en Apulia, y después en Campania, Lazio y Las Marcas.

### ¿LO SABÍAS?

Algunos testimonios cuentan que el brócoli era ya muy conocido desde la antigüedad; era sagrado para los griegos y los romanos, que lo utilizaban para curar varias enfermedades. Con el paso del tiempo, el brócoli se fue haciendo más popular y su presencia en las mesas aumentó considerablemente debido a sus innumerables cualidades y durante muchos años se consideró un alimento ideal en tiempos difíciles.

### CONSEJOS DEL CHEF:

*El producto, propuesto en cómodos envases, simplemente cocido y conservado al natural, 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 panceta, aceite, ajo, sal, pimienta y pan rallado.  
¡¡¡Que aproveche!!!*



BRÓCOLI  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420108



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



## Ficha Técnica / Brócoli

Valores nutricionales por 100 g brócoli

ENERGÍA (calorías)	34 kcal / 144 kJ
Parte comestible	100
Agua	91,7
Proteínas	3,1
Grasas	0,4
Grasas saturadas	0,05
Hidratos de carbono	3,2

Azúcares	3,2
Fibra total	3,2
Sal (mg)	9
Calcio (mg)	27
Hierro (mg)	0,6
Vitamina A (µg)	2
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	Brócoli al natural: brócoli fresco sin aromas ni conservantes añadidos, sin gases protectores. Brócoli en MAP: brócoli fresco sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde con vetas blancas. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Brócoli al natural: producto comestible hasta 12 días. Brócoli 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.