



ANNA  
TURA

## COL KALE COL RIZADA



### PRINCIPIOS ACTIVOS:

“El denominado Superalimento es rico solo en nutrientes beneficiosos: vitamina A, fundamental para el sistema inmunitario; vitamina K y calcio, que contribuyen a la salud de los huesos; luteína, perfecta para la vista; vitaminas B y C, antioxidantes; fibras, proteínas y ácido fólico.

Su gran cantidad de sales minerales convierten a este alimento en un excelente aliado contra la fatiga, mientras que la riqueza en ALA (ácido alfa-linolénico), sulforafano y folatos le conceden propiedades antidepressivas. A todo esto hay que añadir una bajísima cantidad de calorías.”

### CARACTERÍSTICAS:

Pertenece a la familia de las *Brassicaceae*, más concretamente a la variedad de *Brassica Oleracea*, en Italia se la conoce comúnmente con el nombre de Col Rizada por el aspecto ondulado de sus hojas, y está difundida principalmente en Apulia; pero a nivel global es famosa como Col Kale o «Curly Kale», con el nombre que se le da al otro lado del océano.

Necesita un clima fresco y la cosecha generalmente se realiza a finales de otoño.

### ¿LO SABÍAS?

Definida en Edad Clásica y en la Edad Media «el médico de los pobres», ahora está experimentando claramente una inversión de tendencia, dado el éxito granjeado en las dietas de todo el Star System de Hollywood. Renacimiento debido a un campesino del Oregón que en los años 80 comenzó a trabajar para realizar variedades más interesantes desde el punto de vista comercial, hasta llegar a la famosa «winter red» y a otras gamas de color. Ahora se dice que es la hortaliza más consumida en Nueva York, tanto es así que chefs y locales dedicados a la cocina natural rivalizan para encontrar recetas innovadoras en las que proponerla.

### 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 y sal o salteado en una sartén añadiendo un poco de pimienta. Imperdible la sopa de col kale y alubias, ideal para las cenas de invierno, que puede enriquecerse con las demás verduras de temporada.*

*¡¡¡Que aproveche!!!*



COL KALE  
COL RIZADA  
AL NATURAL  
300 g



8 054934 420870



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



## Ficha Técnica / Col Kale - Col rizada

| Valores nutricionales por 100 g Col Kale (fresco) |                          |
|---|--------------------------|
| ENERGÍA (calorías)                                | 35 kcal<br>146,44 kJoule |
| Parte comestible                                  | 93%                      |
| Agua  | 89,6 g                   |
| Hidratos de carbono                               | 4,4 g                    |
| Grasas  | 1,5 g                    |
| Proteínas   | 2,9 g                    |
| Fibras  | 4,1 g                    |

| Valores nutricionales por 100 g Col Kale (cocido) |                      |
|---|----------------------|
| ENERGÍA (calorías)                                | 23 kcal<br>95 kJoule |
| Parte comestible                                  | 100%                 |
| Agua  | 92 g                 |
| Hidratos de carbono                               | 2 g                  |
| Grasas  | 0 g                  |
| Proteínas   | 2,5 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                    | Col Kale al natural: col kale fresco sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos, sin gases protectores.<br>Col Kale al natural en MAP: col kale fresco sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos.  |
| CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS  | Color: verde<br>Olor: característico<br>Consistencia: tejido compacto<br>Palatabilidad: comparable al producto fresco   |
| VIDA ÚTIL                       | Col Kale al natural: producto comestible hasta 12 días<br>Col Kale al natural en MAP: producto comestible hasta 30 días<br>(fecha de caducidad indicada en el envase)   |
| PROCESO PRODUCTIVO              | Especialidad perteneciente a la V gama.<br>Col Kale cuidadosamente seleccionada en la calidad de la materia prima.<br>El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. Col Kale 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.<br>En la producción se aplican las normas IFS Food.  |
| MODO DE CONSERVACIÓN            | El producto debe conservarse a una temperatura comprendida entre 0/+4 °C.<br>Una vez abierto el envase, el producto debe consumirse en 24/48 horas.<br>Es oportuno mantener la cadena del frío.   |
| PREPARACIÓN                     | Tal cual: abrir la bandeja y aliñar al gusto.<br>En sartén: verter el contenido en una sartén y calentar a fuego lento durante 2-4 minutos, aliñar al gusto antes de consumir.<br>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           | ≤ 1%  |
| 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.<br>Para el producto en MAP: BANDEJA DE PP-EVOH-PP TRANSPARENTE DE BARRERA Y PELÍCULA ANTIFOG.<br>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.  |