



ANNA  
TURA

# JUDÍAS VERDES



## PRINCIPIOS ACTIVOS:

A diferencia de otras legumbres, las judías verdes contienen una cantidad menor de proteínas y una elevadísima cantidad de agua (estimada en torno al 90 %): en este sentido, las judías verdes muestran características más afines a las hortalizas que a las legumbres. Son ricas en fibras, sales minerales (potasio en particular) y vitamina A; el contenido de vitamina C es moderado. Los glúcidos constituyen solo una mínima parte. La escasez de hidratos de carbono, combinado con el bajo contenido en proteínas (2,1 g %), hace de las judías verdes un alimento hipocalórico: solo 18 kcal por 100 g. Las judías verdes se precian de propiedades diuréticas.

## CARACTERÍSTICAS:

Las judías verdes son simplemente las vainas inmaduras de la alubia o habichuela (*Phaseolus vulgaris*), exponente de la familia de las Leguminosas *Papilionaceae*. Se trata de una planta herbácea anual, con un tallo trepador, a veces enano, que puede alcanzar los 4 metros de altura. Aunque son legumbres, las judías verdes tienen todas las características para ser consideradas «simples» hortalizas: de hecho, a diferencia de guisantes, alubias, habas, garbanzos, etc., de las judías verdes no se comen solo las semillas, sino toda la vaina. Otra clara diferencia entre las legumbres propiamente dichas y las judías verdes tiene que ver con las calorías.

## ¿LO SABÍAS?

En Italia se atribuyen muchos nombres comunes a las judías verdes, que adquieren un matiz terminológico diferente en función de los dialectos de las distintas regiones: «cornetti» (cuernitos), «tegoline» (tejititas) y «fagioli mangiatutto» (alubias comelotodo). Las mejores judías verdes son las jóvenes, ya que son tiernas y no tienen filamentos laterales.

## 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 con vinagre balsámico.  
¡¡¡Que aproveche!!!*



JUDÍAS VERDES  
AL NATURALE  
200 g



8 054934 420252



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



## Ficha Técnica / Judías verdes

Valores nutricionales por 100 g Judías verdes

ENERGÍA (calorías)	31 kcal / 129 kJ
Parte comestible	100
Agua	90,0
Proteínas	1,7
Grasas	0,1
Grasas saturadas	0,02
Hidratos de carbono	4,6

Azúcares	2,1
Fibra total	2,9
Sal (mg)	4
Calcio (mg)	0
Hierro (mg)	0
Vitamina A (µg)	0
Vitamina C (mg)	0

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	Judías verdes al natural: judías verdes frescas sin aromas ni conservantes añadidos, sin gases protectores. Judías verdes en MAP: judías verdes 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	Judías verdes al natural: producto comestible hasta 12 días. Judías verdes en MAP: producto comestible hasta 30 días. (fecha de caducidad indicada en el envase).
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Judías verdes cuidadosamente seleccionadas en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. Las judías verdes 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	≤ 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. 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.