



ANNA  
TURA

## NABIZAS

### PRINCIPIOS ACTIVOS:

Las nabizas son ricas en vitaminas como la A, la C y la B. Además, contienen muchas sales minerales, en particular calcio, hierro y fósforo. Tienen pocas calorías y son útiles para limpiar el intestino gracias a su alto contenido en fibras. De hecho, las nabizas contienen especiales compuestos sulfurados (sulforafano, ditiolionas, isotiocianatos, tiocianatos) muy útiles porque, entre otras cosas, previenen los daños al patrimonio genético celular. Sabemos desde hace bastante tiempo que el consumo regular de *Brassicaceae* está asociado constantemente a la reducción del riesgo de tumores. Además de las mencionadas, las nabizas contienen otras sustancias beneficiosas: vitamina C, que desempeña un papel importantísimo en la estimulación del sistema inmunitario; carotenoides y flavonoides (pigmentos presentes en todos los vegetales de color rojo, naranja y verde oscuro), dotados de considerables propiedades antioxidantes y protectoras.

### CARACTERÍSTICAS:

Las nabizas son, como indica su nombre en italiano «cime di rapa», la parte terminal de la *Brassica rapa* de la familia de las *Brassicaceae* (la misma familia que las coles). En Italia se les llaman también «broccoletti» y son típicas de las regiones del Sur de Italia, donde hay muchísimas recetas y variedades de cultivo diferentes, de Apulia a Calabria, de Basilicata al sur del Lacio.

### ¿LO SABÍAS?

Nabos, nabizas y coles han sido siempre el alimento de los campesinos, y el olor típico que desprenden estas hortalizas durante la cocción se ha asociado siempre, en el imaginario colectivo, a los comedores populares y, en todo caso, a una alimentación pobre y parca. En realidad, estas hortalizas han sido ahora ampliamente revalorizadas. No solo desde el punto de vista gastronómico, sino también nutricional.

### 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 puede saltear con un sofrito de ajo, miga de pan y guindilla, añadiendo anchoas al gusto. El plato es sencillo y de tradición campesina, por tanto muy apreciable y saludable. ¡¡¡Que aproveche!!!*



NABIZAS  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420191



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



## Ficha Técnica / Nabizas

Valores nutricionales por 100 g nabizas

ENERGÍA (calorías)	29 kcal / 122 kJ
Parte comestible	100
Agua	90,9
Proteínas	3,1
Grasas	0,3
Grasas saturadas	0,07
Hidratos de carbono	2,1

Azúcares	2,1
Fibra total	3,1
Sal (mg)	6
Calcio (mg)	92
Hierro (mg)	1,1
Vitamina A (µg)	203
Vitamina C (mg)	72

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