



ANNA
TURA

REPOLLO

PRINCIPIOS ACTIVOS:

El repollo es muy rico en vitamina C (47 mg/100 g de sustancia fresca), vitamina PP (6 mg/100 g de sustancia fresca), vitamina A, vitamina E (8,9 mg/100 g de sustancia fresca) y vitamina K, importante para la coagulación de la sangre. El repollo es un alimento con increíbles beneficios. Rico en ácidos grasos, entre ellos omega 3 y omega 6, desempeña un papel decisivo para la salud, manteniendo el corazón y las arterias en perfecto estado de funcionamiento. Gracias a su bajo contenido en calorías (unas 25 por 100 gramos) y a su capacidad saciante, el repollo también cuenta con propiedades adelgazantes y es un alimento útil para las personas a dieta, ya que es pobre en grasas y rico en fibras.

CARACTERÍSTICAS:

El repollo (*Brassica oleracea var. capitata*) es una especie hortícola de la familia botánica de las Crucíferas (o *Brassicaceae*). A esta familia pertenecen otras hortalizas como coliflor, brócoli, col negra y berza. El repollo es una planta originaria de Europa; en la actualidad se cultiva principalmente en Alemania; en Italia, la producción de repollo se concentra sobre todo en las zonas del centro y el sur como Apulia, Lacio, Campania. La planta del repollo es una especie herbácea bienal, pero se cultiva en los huertos siguiendo un ciclo estacional. Tiene un tallo erguido, con hojas amplias y bastante carnosas. Las hojas están imbricadas, envueltas unas en otras formando una bola o «cabeza» muy grande, que encierra las hojas más jóvenes y el brote central. A diferencia de la berza, que tiene hojas ampolladas, las hojas del repollo son lisas.

¿LO SABÍAS?

«Marco Catón e Apicio alababan tanto el repollo que llegaron a decir que contenía todas las virtudes y sabores de las demás hierbas; es decir, que también los antiguos eran muy aficionados a esta hoja, al igual que lo son los modernos...».

El repollo tiene propiedades antiinflamatorias, digestivas, antitumorales y antioxidantes. Actúa contra los radicales libres, ayuda a prevenir varias enfermedades y obstaculiza el envejecimiento precoz. El repollo es un alimento muy indicado contra el estrés y, además de ser un excelente aliado contra la hipertensión, tiene un considerable poder desintoxicante.

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. Las recetas que se proponen son las siguientes: repollo salteado en sartén, menestra de arroz y repollo, focaccia de repollo y speck, repollo a la siciliana, puré de repollo con habas y pasta 'strozzapreti' con repollo y salchicha. ¡¡¡Que aproveche!!!



REPOLLO
AL NATURALE
300 g



8 054934 420863



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



Ficha Técnica / Repollo

Valores nutricionales por 100 g repollo

ENERGÍA (calorías)	24 kcal / 100 kJ
Parte comestible	100
Agua	92,1
Proteínas	2,1
Grasas	0,1
Grasas saturadas	0
Hidratos de carbono	2,5

Azúcares	2,5
Fibra total	2,6
Sal (mg)	17
Calcio (mg)	57
Hierro (mg)	0,8
Vitamina A (µg)	17
Vitamina C (mg)	31

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