

1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO

CÓDIGO:	20307
ORIGEN:	España
FAMILIA:	Brassica
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO:	Bok choy o pak choy (en chino: 上海青; Brassica rapa subsp. chinensis) es una de las variedades de col china. Las variedades Chinensis no forman cabezas y tienen hojas verdes, lisas y oscuras, formando una agrupación que recuerda a la mostaza o al apio. Estas variedades son populares en el sur y sureste de China. Es muy resistente al frío, una de las razones por la cual su cultivo se está incrementando en el norte de Europa. Este grupo fue originalmente clasificado por Linnaeus como una especie bajo el nombre de Brassica chinensis



2. DATOS DEL FABRICANTE

NOMBRE EMPRESA:	GROUP FRUCTUS WEB
CIF:	B65260275
DIRECCIÓN:	AVDA. SEGLE XXI, 52 08840 VILADECANS Barcelona España
Nº TELÉFONO:	936377223
E-MAIL:	inspira@soulblim.com
Nº REGISTRO SANITARIO:	40.30936/B

3. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

PESO NETO UNIDAD:	4,5 kg
PESO NETO ESCURRIDO:	--

4. INGREDIENTES

INGREDIENTE	ORIGEN
FASE GENERAL	
PAK CHOI	España

5. MODO DE EMPLEO

Podemos cortar las hojas para separarlas de las pencas y cocinarlas por separado, troceándolas, picándolas o cortando todo en juliana o tiras anchas. Para apreciar mucho mejor el sabor del pak choy y no perder su rica textura hay que procurar dejarla siempre al dente, ya que no aguanta bien largas cocciones. Por eso, si buscamos suavizar los tallos, es mejor cocinarlos antes de añadir las hojas.

Esta col se puede cocinar casi como cualquier otra verdura pero es especialmente agradecida en salteados rápidos, al wok o cocida al vapor. Podemos añadirla a sopas y guisos siempre echando las hojas en el último momento, mejor si es ya fuera del fuego, como haríamos con unas espinacas. Una forma muy sencilla de preparar el pak choy es cocinando las hojas al vapor un máximo de 3 minutos y sirviéndolas con semillas de sésamo tostadas, un poco de salsa de soja y un aceite aromático. Las especias picantes también le van muy bien, así como otras semillas y frutos secos.

6. DECLARACIONES DE ALÉRGENOS

CI	ALÉRGENO CONTENIDO EN EL INGREDIENTE	T	TRAZAS DE ALÉRGENO	
	CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN 	<input type="checkbox"/>	CRUSTÁCEOS O PRODUCTOS EN BASE DE CRUSTÁCEOS 	<input type="checkbox"/>
	HUEVOS Y PRODUCTOS EN BASE DE HUEVO 	<input type="checkbox"/>	PESCADO Y PRODUCTOS EN BASE DE PESCADO 	<input type="checkbox"/>
	CACAHUETES Y PRODUCTOS EN BASE DE CACAHUETES 	<input type="checkbox"/>	SOJA Y PRODUCTOS EN BASE DE SOJA 	<input type="checkbox"/>
	LECHE Y SUS DERIVADOS 	<input type="checkbox"/>	FRUTOS DE CÁSCARA 	<input type="checkbox"/>
	APIO Y DERIVADOS 	<input type="checkbox"/>	MOSTAZA Y SUS DERIVADOS 	<input type="checkbox"/>
	GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS EN BASE DE GRANOS DE SÉSAMO 	<input type="checkbox"/>	ANHÍDRIDO SULFUROSO Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES DE 10 MG/KG O LITRO EXPRESADO EN SO2 	<input type="checkbox"/>
	ALTRAMUCES Y DERIVADOS 	<input type="checkbox"/>	MOLUSCOS 	<input type="checkbox"/>

7. INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES NUTRICIONALES	POR 100 GR		POR UNIDAD (4,5 KG)	
VALOR ENERGETICO	37,68 kJ / 9 kcal		1,72 kJ / 0,41 kcal	
GRASAS	0,14 g		0,01 g	
- DE LA CUALES SATURADAS	0,02 g		0 g	
- DE LAS CUALES MONOINSATURADAS	0,01 g		0 g	
- DE LAS CUALES POLIINSATURADAS	0,07 g		0 g	
HIDRATOS DE CARBONO	1,53 g		0,07 g	
- DE LOS CUALES AZÚCARES	0,83 g		0,04 g	
FIBRA ALIMENTARIA	0,7 g		0,03 g	
PROTEINAS	1,5 g		0,07 g	
MINERALES	POR 100 GR	% VRN	POR UNIDAD (4,5 KG)	% VRN
POTASIO	176 mg	8,8%	7,92 mg	0,4%
SODIO	46 mg		2,07 mg	