

Capitán alga

el
SUPER
ALIMENTO
del Mar

ALGA CODIUM

OTROS NOMBRES:

Ramallo de mar o alga percebe.

ORIGEN:

Rías Baixas (Galicia).

SABOR INTENSO:

Marino que recuerda al sabor del percebe.

TEXTURA SUAVE:

Cremosa y gelatinosa.

VALORES NUTRICIONALES:

Alto contenido en proteínas.

Bajo contenido calórico.

Sin azúcar.

Alto contenido en ácidos grasos insaturados.

Rico en Vitaminas A, B1 y C.

Fuente de Calcio (Ca), Magnesio (Mg) y Hierro (Fe).

BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO:

Efecto antioxidante y alcalinizante.

Es beneficioso para la vista por su contenido en riboflavina y para la piel y las mucosas, por su contenido en retinol.

Ayuda en la síntesis del colágeno.

FORMATOS Y CONSERVACIÓN:

Tarrina de 100 g de codium fresca.

Conservar en nevera entre 2 y 8 °C.

Tarrina de 100 g de codium en salazón.

Conservar en nevera entre 2 y 8 °C.

Tarrina de 20 g de codium deshidratada.

Conservar en un lugar oscuro y seco.

Tarrina de 100 g de codium congelada.

Conservar en congelador a -18°C.



VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR 100g DE PRODUCTO:

		CDO*
Valor energético	102 kcal/ 426,7kJ	5,1%
Hidratos de Carbono	0,5 g	0,18%
Proteínas	0,9 g	1,40%
Fibra alimentaria	5,1 g	18,55%
Grasas	0,3 g	0,5%
Sal	2,53 g	2%
Sodio	3,96 g	172,17%
Calcio	1,03 g	103%
Hierro	0,04 g	564,25%
Magnesio	0,41 g	100%
Potasio	4,5 g	128,21%
Vitamina A	7 mg	800%
Vitamina B1	0,233 mg	18,58%
Vitamina C	23 mg	29,68%

*Cantidad Diaria
Orientativa para
un adulto.



IDEAL PARA...

Usar al natural en ensaladas y salpicones.

Darle vida a risottos, paellas y fideuás.

Incorporar en bechameles.

Acompañar platos de pescado y marisco.

Sorprender con canapés creativos.

DESCUBRE MÁS EN:
www.capitánalga.com

