ALGAS BIO · ORGANIC SEAWEED

Capitán alga

el SUPER ALIMENTO del Mar

ALGA CODIUM

NOMBRE CIENTÍFICO:
Codium spp.

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.
Rica en Vitaminas A, B1 y C.
Fuente de Calcio (Ca), Magnesio (Mg) y Hierro (Fe).

BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO:
Efecto antioxidante y alcalinizante.

Es beneficiosa 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.

TIEMPO DE COCINADO:
Se recomienda cocer el codium durante 3 min.

FORMATOS Y CONSERVACIÓN:
Tarrina de 100 g de codium fresco.
Conservar en nevera entre 2 y 8° C.

Tarrina de 100 g de codium en salazón.
Conservar en nevera entre 2° y 8° C.
Lavar en agua tibia hasta alcanzar el punto de sal deseado.

Tarrina de 20 g de codium deshidratado.
Conservar en un lugar oscuro y seco.
Hidratar en agua durante 5 min.

Tarrina de 100 g de codium congelado.
Conservar en congelador a -18° C.

También disponibles en otros formatos.
Consúltanos: info@capitanalga.es

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR 100g DE PRODUCTO FRESCO:

		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	1,5%
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.

CONSELLO REGULADOR DA AGRICULTURA ECOLÓXICA CRAEGA

ES-ECO-022-GA
Agricultura España

IDEAL PARA...
Comer 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