

Capitán alga

el
SUPER
ALIMENTO
del Mar

ESPAGUETI DE MAR

NOMBRE CIENTÍFICO:

Himanthalia Elongata.

ORIGEN:

Rías Baixas (Galicia).

SABOR EXUBERANTE:

Sutilmente marino con un toque fresco.

TEXTURA FIRME:

Láminas carnosas y crujientes.

VALORES NUTRICIONALES:

Alto contenido en proteínas y fibra.

Bajo contenido en grasa.

Sin azúcar.

Rico en Vitaminas A y C.

Fuente de Calcio (Ca), Hierro (Fe),

Fósforo (P) y Potasio (K).

BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO:

Efecto detox gracias a su alto contenido en fibra.

Ayuda a la correcta producción de glóbulos rojos debido a su alto contenido en hierro.

Se recomienda un consumo moderado para personas con hipertiroidismo.

TIEMPO DE COCINADO:

Se recomienda cocer el espagueti durante 17 min.

FORMATOS Y CONSERVACIÓN:

Tarrina de 100 g de espagueti de mar fresco.

Conservar en nevera entre 2 y 8° C.

Tarrina de 100 g de espagueti de mar 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 espagueti de mar deshidratado.

Conservar en un lugar oscuro y seco.

Hidratar en agua durante 5 min.

Tarrina de 100 g de espagueti de mar 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	208 kcal/ 870,2 kJ	10,9%
Hidratos de Carbono	44 g	14,1%
Proteínas	8,4 g	17,6%
Fibra alimentaria	32,7 g	109%
Grasas	1,1 g	2,1%
Sal	0,86-1 g	1,5%
Sodio	0,059g	3,1%
Calcio	0,00072 g	60%
Hierro	0,059 g	737,5%
Fósforo	0,228 g	32,6%
Potasio	8,25 g	412,5%
Vitamina A	0,07 mg	7,8%
Vitamina C	28,5 mg	31,7%

*Cantidad Diaria
Orientativa para
un adulto.



ES-ECO-022-GA
Agricultura España

IDEAL PARA...

Hacer en tempura.

Usar en salteados y woks.

Sustituir a la pasta (cocer durante 17 minutos).

Darle vida a tus ensaladas o platos frescos.

DESCUBRE MÁS EN:
www.capitanalga.com

