ALGAS BIO · ORGANIC SEAWEED

Capitán alga

el SUPER ALIMENTO del Mar

ALGA KOMBU

NOMBRE CIENTÍFICO:
Laminaria ochroleuca.

ORIGEN:
Rías Baixas (Galicia).

SABOR MARINO:
Ligeramente ahumado y dulce.

TEXTURA SUAVE:
Carnosa y cartilaginosa.

VALORES NUTRICIONALES:
Alto contenido en fibra.
Bajo contenido en grasa.
Sin azúcar.
Rico en Vitaminas A y B12.
Fuente de Fósforo (P) y Hierro (Fe).

BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO:
Ayuda a depurar el intestino, refuerza la flora intestinal y elimina toxinas gracias a su contenido en ácido algínico.

Contribuye a bajar el azúcar en sangre y a mejorar la hipertensión.

Efecto saciante y ayuda a recuperar el peso corporal normal.

TIEMPO DE COCINADO:
Se recomienda cocer el kombu durante 19 min.

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

Tarrina de 100 g de kombu 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 kombu deshidratado.
Conservar en un lugar oscuro y seco.
Hidratar en agua durante 5 min.

Tarrina de 100 g de kombu 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	274 kcal/ 1146,4 kJ	14,3%
Hidratos de Carbono	61,6 g	19,8%
Proteínas	6,3 g	13,2%
Fibra alimentaria	3 g	10%
Grasas	0,3 g	0,6%
Sal	0,75 g	1,5%
Calcio	0,8 g	66,7%
Hierro	0,015 g	187,5%
Fósforo	0,165 g	23,6%
Vitamina A	3,6 mg	400%
Vitamina B12	0,2 mg	12083,3%
Vitamina C	4,2 mg	4,7%

*Cantidad Diaria Orientativa para un adulto.

CONSELLO REGULADOR DA AGRICULTURA ECOLÓXICA CRAEGA

ES-ECO-022-GA
Agricultura España

IDEAL PARA...
Potenciar el sabor de cualquier plato
Combinar con otras verduras.
Darle vida a tus ensadas, sopas y arroces.
Darle un toque diferente a tus platos de legumbres.

DESCUBRE MÁS EN:
www.capitánalga.com