ALGAS BIO · ORGANIC SEAWEED

Capitán alga

el SUPER ALIMENTO del Mar

ALGA WAKAME

NOMBRE CIENTÍFICO:
Undaria pinnatifida.

ORIGEN:
Rías Baixas (Galicia).

SABOR EQUILIBRADO:
Sutilmente marino con un toque dulce.

TEXTURA TIERNA:
Láminas carnosas y finas de sensación cremosa.

VALORES NUTRICIONALES:
Alto contenido en proteínas y fibra.
Bajo contenido en grasa.
Sin azúcar.
Rico en Vitaminas B1, B2, B3 y C.
Fuente de Calcio (Ca), Fósforo (P) y Hierro (Fe).

BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO:
Efecto antioxidante, antiinflamatorio y neuroprotector.

TIEMPO DE COCINADO:
Se recomienda cocer el wakame durante 15 min.

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

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

Tarrina de 100 g de wakame 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	53,5 kcal/ 223,8 kJ	2,8%
Hidratos de Carbono	8,65 g	2,8%
Proteínas	3,03 g	6,3%
Fibra alimentaria	0,5 g	1,7%
Grasas	0,64 g	1,2%
Sal	1,3-1,5 g	1,5%
Sodio	0,872 g	54,4%
Calcio	0,15 g	12,5%
Hierro	0,00218 g	27,3%
Fósforo	0,08 g	11,4%
Potasio	0,05 g	2,5%
Vitamina B1	0,06 mg	5%
Vitamina B2	0,23 mg	17,7%
Vitamina B3	2,18 mg	0%
Vitamina C	3 mg	3,3%

*Cantidad Diaria Orientativa para un adulto.

CONSELLO REGULADOR DA AGRICULTURA ECOLÓXICA CRAEGA

ES-ECO-022-GA
Agricultura España

IDEAL PARA...
Combinar con otras verduras.
Darle vida a tus ensaladas, sopas y arroces.
Hacer ricos rellenos para empanadas originales.

DESCUBRE MÁS EN:
www.capitánalga.com