



CALLE ALEJANDRO CADARSO N° 30

16230 Vvª DE LA JARA

CUENCA

TFN 967 588478

Email oficinavirpecham@hotmail.com

PORTOBELLO

1. Descripción del producto:

Los champiñones Portobello (**Agaricus brunnescens**) son una variedad de hongo de cultivo deliciosa, son de la misma familia que el champiñón blanco (*Agaricus Bisporus*), pero ofrecen una textura más firme y tersa, un sabor más dulce y fresco, delicado.



2. Composición:

Colesterol 0 mg			
Sodio 5 mg			
Potasio 318 mg			
Hidratos de carbono 3,3 g			
Fibra alimentaria 1 g			
Azúcares 2 g			
Proteínas 3,1 g			
Vitamina A	0 IU	Vitamina C	2,1 mg

Calcio	3 mg	Hierro	0,5 mg
Vitamina D	7 IU	Vitamina B6	0,1 mg
Vitamina B12	0 µg	Magnesio	9 mg

Características físicas:

El champiñón Portobello se caracteriza por tener sombrero de color marrón tostado característico y más grande que el del champiñón blanco común, con diámetro promedio de 7-10 cm . Su carne es blanca, tersa y firme, con un sabor muy exótico, dulce y fresco.

Características microbiológicas:

Libre de todo microorganismo que pueda constituir un peligro para la salud del consumidor, siempre que sea previo cocinado.



Condiciones de almacenamiento:

Es un producto altamente perecedero por lo que debe estar refrigerado en todo momento a 2^o

Vida útil:

A temperatura ambiente de 2 a 3 días; Refrigerado (2^o) de 4 a 7 días.

Presentación

REFERENCIA	EMPAQUETADO DEL PRODUCTO
BANDEJA MAGIC PACK 250gr	BANDEJA MAGIC PACK 73 EP- CON FILM OMNI PW 450

Política de calidad

VIRPECHAMP con el fiel compromiso de satisfacer todas las necesidades de nuestros clientes, hace un énfasis rotundo en proporcionar champiñones frescos y envasados en la más alta calidad. Por medio de un programa completo de seguridad alimentaria y una administración adecuada de las instalaciones y nos aseguramos de que todos y cada uno de los procesos sean controlados en su totalidad obteniendo un producto idóneo, con lo que cumplimos los principios, normas y recomendaciones técnicas aplicables a la producción, procesamiento y transporte de alimentos, orientados al cuidado de la salud humana, proteger el medio ambiente y mejorar las condiciones de los colaboradores y sus familias.

Otra información:

La información contenida en esta ficha técnica se proporciona sin garantía de ningún tipo, expresa o implícita. La información contenida en este documento está disponible exclusivamente para su examen, investigación y verificación por parte de los destinatarios originales del mismo. Los usuarios deben considerar esta información sólo como complemento a otras informaciones recogidas por o disponible para ellos.

Beneficios para la salud del portobello

Vas a encontrar muchas razones para introducir portobellos en tu dieta. Nosotros te vamos a nombrar los 7 beneficios principales para tu salud que debes conocer. Y es que estos hongos aportan un valor nutricional digno de admirar en lo que a proteínas, calorías y minerales para el cuerpo se refiere.

Su sabor y su textura carnosa, además de la facilidad que ofrecen de ser integrados en miles de recetas hacen de este hongo una adicción para muchos. Pero hay más razones para comerlos y, muchas de ellas son para tu salud. Y es que, además de ser bajo en grasa y estar lleno de fibra, el portobello tienen un impacto serio que es nutricional. Pueden ser un gran suministro de selenio (un mineral que es realmente importante para una acción antioxidante óptima) y mucho potasio. Además, tiene propiedades anticancerígenas. Esto es solo un aperitivo de todo lo que te podemos contar del portobello. Lee estos 7 beneficios que queremos que conozcas:

1. Mejoran tu inmunidad.

Se ha descubierto que el selenio mejora la respuesta a las enfermedades al estimular la producción de células que favorecen el fortalecimiento del sistema inmunitario.

2. Reduce la presión sanguínea.

Consumir portobello ayuda a reducir la presión sanguínea debido a que son bajos en sodio y una gran fuente de potasio para nuestro organismo.

3. Combaten a la diabetes.

Los estudios demuestran que las dietas altas en fibras ayudan a reducir los niveles de glucosa en sangre, lo que ayuda a aquellos que sufren diabetes de tipo 1.

Un puñado de shiitake y otro de portobello a la plancha equivalen a un mínimo de 3 gramos de fibra que ayudan a controlar la diabetes.

4. Combaten el cáncer.

De nuevo hay que hablar de la presencia de selenio en el portobello ya que es difícil de encontrar en otros muchos vegetales y frutas. El selenio presente en el portobello ayuda a desintoxicar algunos compuestos causantes de cáncer. Además, el selenio también reduce las tasas de crecimiento tumoral y previene la inflamación.

5. Son una fuente de minerales.

El portobello está lleno de minerales. Cada porción suministra fósforo y potasio, lo que hace de este hongo un alimento perfecto. El potasio contrarresta las consecuencias del sodio en la presión arterial y ayuda con la función muscular y nerviosa. Por su parte, el fósforo es esencial para formar glóbulos rojos, ADN y fortalecer los huesos. Además contiene cobre, que es muy importante para mantener sanos los vasos sanguíneos, los nervios y los mecanismos de defensa. También contiene selenio, que es un poderoso antioxidante.

6. Contiene Vitamina B.

La vitamina B ayuda a mantener el hígado y es crucial para un metabolismo saludable y un sistema nervioso, ojos, piel y cabello en perfecto estado.

7. Combate el estreñimiento.

¿Tienes problemas de estreñimiento? Bueno, en caso de que la respuesta sea afirmativa, el portobello aporta la cantidad de fibra que necesita tu dieta diaria. Además, el portobello aportará la energía que anhelarás, especialmente si la tomas conjuntamente con frutas que están desprovistas de carbohidratos.