



Pasta fresca ogni giorno



LINEA DI PRODOTTI

“CUOR DI PESCE”





Pasta fresca ogni giorno



Nati dalla collaborazione di due aziende umbre la Pasta Julia Spa e la Circeo Pesca Srl, la nuova linea di prodotti a base pesce vede protagonisti 5 prodotti scelti con ripieni diversi, ognuno caratterizzato da un proprio formato:

- ✓ Ravioli alla Trota
- ✓ Sorrisi allo Storione
- ✓ Cappellacci Gamberi e Zucchine
- ✓ Cannelloni al Tonno
- ✓ Crespelle Gamberi e Zucchine

Nutriente come la carne, il pesce è più digeribile grazie alla presenza di tessuto connettivo. I suoi grassi sono ricchi di composti polinsaturi quali gli Omega 3, utili al buon funzionamento del sistema cardio-circolatorio. Nel pesce si trovano minerali come il fosforo, il selenio e lo iodio (scarsamente presente in altri alimenti), che regolano le funzioni circolatori, nervose e muscolari. Il pesce apporta anche una discreta quantità di vitamine.

Inoltre che il consumo di pesce è particolarmente consigliato per prevenire e per ridurre l'accumulo del colesterolo nel sangue: infatti il pesce è particolarmente ricco di acidi linoleici e linolenici, o acidi grassi insaturi, che con un meccanismo ancora

sconosciuto riducono la presenza di colesterolo nel sangue.

Omega 3. Sono acidi grassi polinsaturi con un doppio legame in posizione 3; sono definiti acidi grassi essenziali, composti cioè che il nostro organismo non è in grado di produrre e che deve introdurre con il cibo.

Gli omega 3 favoriscono la diminuzione dei trigliceridi e del livello generale dei lipidi del sangue, un aumento del "colesterolo buono" o HDL e una protezione delle pareti dei vasi dalla formazione di placche arteriosclerotiche



Pasta fresca ogni giorno



PROPRIETA' NUTRIZIONALI AGGIUNTE IN QUESTI PRODOTTI

- **TONNO**

è un eccellente fonte di Omega 3, proteine, potassio, selenio e vitamina B12. Contiene anche buone quantità di niacina e fosforo

- **TROTA**

è un pesce mediamente grasso e quella di allevamento, rispetto a quella selvatica, contiene più grassi e più omega 3, dunque rappresenta una buona alternativa a pesci più ricchi di questi grassi, come il salmone e lo sgombrò.

- **STORIONE**

è un pesce dalle carni bianchissime adeguate alle moderne esigenze dietetiche perché contengono oltre il 17% di proteine, Omega 3 e una modesta percentuale di grassi (inferiore al 5%).

- **GAMBERI**

ha una composizione simile a quella del pesce magro. Per ogni 100 grammi di parte edibile, cioè di polpa privata di scarto, il contenuto in acqua oscilla tra 80-82 grammi mentre quello in grassi, molto basso, tra 1-2 grammi. Anche le proteine, come quelle dei pesci sono di elevata qualità: nei crostacei il loro contenuto oscilla tra i 14 e i 17 grammi ogni 100 grammi di parte edibile. Nei crostacei c'è da segnalare un contenuto in colesterolo più elevato che nei molluschi e nei pesci. I gamberi ne possono, contenere da 95 a 180 mg ogni 100 grammi di parte edibile. I crostacei sono una buona fonte di zinco, magnesio, iodio e ferro.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

RAVIOLI ALLA TROTA

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI VALORI MEDI	
	Per 100 g
Valore energetico	225,6 Kcal 944 KJ
Proteine	8,89 g
Carboidrati	29,47 g
Grassi	8,02 g
di cui saturi	4,84 g
di cui insaturi	2,62 g
Fibra	2,72

SORRISI ALLO STORIONE

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI VALORI MEDI	
	Per 100 g
Valore energetico	220,2 Kcal 921,5 KJ
Proteine	8,89 g
Carboidrati	28,26 g
Grassi	7,96 g
di cui saturi	4,85 g
di cui insaturi	2,66 g
Fibra	2,95

CAPPELLACCI GAMBERI E ZUCCHINE

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI VALORI MEDI	
	Per 100 g
Valore energetico	192,9 Kcal 807 KJ
Proteine	8,37 g
Carboidrati	24,48 g
Grassi	6,38 g
di cui saturi	4,22 g
di cui insaturi	2,26 g
Fibra	2,72

CANNELLONI AL TONNO

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI VALORI MEDI	
	Per 100 g
Valore energetico	172,5 Kcal 721,8 KJ
Proteine	8,97 g
Carboidrati	19,76 g
Grassi	6,40 g
di cui saturi	4,25 g
di cui insaturi	1,84 g
Fibra	2,82

CREPPELLE GAMBERI E ZUCCHINE

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI VALORI MEDI	
	Per 100 g
Valore energetico	136,6 Kcal 571,6 KJ
Proteine	6,96 g
Carboidrati	13,02 g
Grassi	6,30 g
di cui saturi	3,37 g
di cui insaturi	2,62 g
Fibra	2,92



Pasta fresca ogni giorno



Cappellacci gamberi e zucchini