



# La col de Napa china cruda y sabrosa contiene calcio, hierro para hamburguesas, evita la gripe

## Especificaciones :

Precio	US \$300 - \$500 / Tonelada Métrica
Nombre de la marca	col china
Número de modelo	C109
Lugar de origen	Shandong/Henan China (continente)
Cantidad mínima para ordenar	1 contenedor
Términos de pago	T/T con 30% antes de la producción, 70% saldo antes de cargar; L/C
Capacidad de suministro	Suministro cuatro estaciones, todo el año. 280 Toneladas Métricas/ Mes
Detalle de Envío	alrededor de 7 días después de recibir el depósito del 30%
detalles del empaque	10KG/CAJA; 20KG/CAJA
Tipo	Repollo
Estilo	Fresco
Tipo de producto	Vegetales crucíferos
Tipo de CULTIVO	Común
Color	Verde, blanco, morado
TAMAÑO	5-6 Piezas

## Introducción detallada :

La col de Napa china cruda y sabrosa contiene calcio, hierro para hamburguesas, evita la gripe

## Detalle rápido:

Tipo de Producto: Verduras Crucíferas

Tipo: Repollo

Estilo: Fresco

Tipo de Cultivo: Común

Certificación: ISO 9001, SGS, APPCC, GLOBAL GAP

Lugar de origen: Shandong China (continental)

Nombre de marca: col china

Número de modelo: C109



Variedad: COL

EMBALAJE: 10KG/CAJA

TAMAÑO: 5-6 PIEZAS

COLOR VERDE

Disponibilidad de suministro: todo el año

Embalaje: 10KG/CTN; 20 kg/caja

Puerto: Qingdao

Ventaja: proceso de integración, almacenamiento y exportación en un cuerpo.

### Descripción:

Coles frescas recién cosechadas en China, col redonda verde fresca

Nombre	Repollo chino Napa redondo verde fresco sabor dulce ligero, cánceres contra el pecho, hipertrofia del pecíolo
Certificados	ISO 9001, SGS, HACCP, GLOBAL GAP
Tamaño	1-2 kg/unidad, 2-3 kg/unidad, 3-4 kg/unidad, 4-5 kg/unidad y más
Tiempo de suministro	Durante todo el año
Origen	Shandong China (continental)
Características	Superficie limpia y lisa, sin podredumbre, sin plagas, sin infecciones, ligero sabor dulce, adecuado para transportar y conservar
capacidad de suministro	280 toneladas métricas/toneladas métricas por mes
Embalaje	embalaje exterior: 10 kg/ctn, 20 kg/ctn o bolsa de malla o según la personalización embalaje interior: envuelto con papel
término de pago	T/T con 30% antes de la producción, 70% restante antes de la entrega; carta de crédito
Tiempo de cargar	alrededor de 7 días después de recibir el depósito del 30%
FOB puerto	Qingdao puerto, China

### Valor nutricional

Pak choi contiene una gran cantidad de vitamina A por 4 oz. porción - alrededor de 3500 UI. Pak choi también contiene aproximadamente 50 mg de vitamina C por 4 oz. servicio.

### Datos nutricionales de la col de Napa



El repollo Napa, junto con el bok choy, es una de las verduras de repollo populares en China continental. Las hojas dulces y crujientes con sabor a apio de Napa son uno de los ingredientes más buscados en la cocina oriental donde, en promedio, cada persona come alrededor de 1 libra de vegetales de hojas frescas por día. No obstante, las coles chinas se utilizan cada vez más en las cocinas occidental, mediterránea y estadounidense.

## Beneficios para la salud de la col de Napa

El repollo Napa es increíblemente bajo en calorías. 100 g de hojas frescas contienen solo 16 calorías. Junto con el apio, el bok-choy, etc., encaja fácilmente en la nueva clase de verduras con cero calorías o calorías negativas, como a menudo defienden algunos dietistas.

Napa está repleto de muchos compuestos vegetales antioxidantes como carotenos, tiocianatos, indol-3-carbinol, luteína, zeaxantina, sulforafano e isotiocianatos. Además, es una fuente abundante de fibra dietética soluble e insoluble. Los estudios científicos sugieren que se sabe que estos compuestos ofrecen protección contra el cáncer de mama, colon y próstata y ayudan a reducir los niveles de LDL o "colesterol malo" en la sangre.

La napa fresca es una excelente fuente de folatos. 100 g proporcionan 79 µg o el 20 % de los niveles diarios necesarios de esta vitamina del complejo B. El ácido fólico es uno de los componentes esenciales del ADN. Cantidades suficientes de folatos en la dieta de las futuras madres ayudan a prevenir enfermedades neurológicas en los recién nacidos.

Además, el repollo napa tiene muy buenos niveles de vitamina C. 100 g de verdura fresca aportan alrededor del 45% de las necesidades diarias de esta vitamina. El consumo regular de alimentos ricos en vitamina C ayuda al cuerpo a desarrollar resistencia contra los agentes infecciosos y eliminar los dañinos radicales libres proinflamatorios.

Al igual que en otras coles, la napa tiene niveles adecuados de vitamina K, proporciona alrededor del 38% de los niveles de RDA. La vitamina K tiene un papel potencial en el metabolismo óseo al promover la actividad osteotrófica en las células óseas. Por lo tanto, una cantidad suficiente de vitamina K en la dieta fortalece los huesos, los hace más saludables y retrasa la osteoporosis.

Además, la vitamina K también tiene un papel establecido en la curación de pacientes con enfermedad de Alzheimer al limitar el daño neuronal en su cerebro.

El repollo Napa tiene pequeños niveles de vitamina A. Sin embargo, también contiene compuestos polifenólicos flavonoides como carotenos, luteína y xantinas que se convierten en vitamina A en el cuerpo.

Al igual que otros vegetales verdes, es una buena fuente de muchas vitaminas esenciales como riboflavina, ácido pantoténico, piridoxina (185 de RDA) y tiamina. Estas vitaminas son esenciales en el sentido de que nuestro cuerpo las requiere de fuentes externas para reponerse.

Además, es fuente muy natural de electrolitos y minerales como calcio, potasio, fósforo, manganeso, hierro y magnesio. El potasio es un componente importante de los fluidos celulares y corporales que ayuda a controlar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. El cuerpo utiliza el manganeso como cofactor de la enzima antioxidante superóxido dismutasa. El hierro es necesario para la formación de glóbulos rojos.

col china, cruda	
Valor nutricional por 100 g (3,5 oz)	
Energía	68 kJ (16 kcal)
carbohidratos	3.2 g



- Fibra dietética	1.2 g
Gordo	0.2 g
Proteína	1.2 g
Vitamina C	27 mg (33%)
Calcio	77 mg (8%)
Hierro	0.31 mg (2%)
Magnesio	13 mg (4%)
Sodio	9 mg (1%)

Consulte la tabla a continuación para un análisis en profundidad de los nutrientes:  
Repollo napa (Brassica rapa (grupo pekinensis)),  
Valor nutricional por 100 g.

Principio	Valor de nutrientes	Porcentaje de RDA
Energía	16 kcal	<1%
carbohidratos	3.23 g	2.5%
Proteína	1.2 g	2%
Grasa total	0.2 g	1%
Colesterol	0 mg	0%
Fibra dietética	1.2 mg	3%
vitaminas		
Folatos	79 µg	20%
niacina	0.400 mg	2.5%
Ácido pantoténico	0.105 mg	2%
piridoxina	0.232 mg	18%
Riboflavina	0.050 mg	4%
tiamina	0.040 mg	3%
vitamina A	318 IU	11%
Vitamina C	27 mg	45%
Vitamina K	42.9 µg	38%
Electrolitos		



Sodio	8 mg	0.5%
Potasio	238 mg	5%
Minerales		
Calcio	77 mg	8%
Hierro	0.31 mg	4%
Magnesio	13 mg	3%
Manganeso	0.190 mg	8%
Fósforo	29 mg	4%
Zinc	0.23 mg	2%
Fito-nutrientes		
caroteno-?	1 µg	--
caroteno-β	190 µg	--
Luteína-zeaxantina	48 µg	--

## Selección y almacenamiento

Las plagas son comunes en el repollo. Los cultivados convencionalmente pueden someterse a rocío de insecticida para evitar la infestación de plagas. Por lo tanto, lávese bien con agua corriente, luego sumérgase en agua salina durante unos 30 minutos y vuelva a lavarse con agua limpia.

En las tiendas, compre repollo napa fresco, crujiente y de cabeza compacta. Evite aquellos con existencias viejas amarillas, secas o infestadas.

En casa, guárdelo como guarda otras verduras en el refrigerador con una humedad relativa alta. Use repollo mientras es fresco de granja para obtener los máximos beneficios para la salud. Sin embargo, se puede almacenar en el refrigerador durante unos días en estado fresco.

## Consejos de preparación y servicio

Recorte la base y retire las hojas exteriores descoloridas. Lava toda la verdura en agua fría. Seque suavemente o colóquelo boca abajo hasta que se drene toda el agua.

Para preparar, separe los tallos de la base con un cuchillo de cocina y corte las hojas del tallo. Por lo tanto, una vez que separe las hojas y el tallo, es posible que desee agregarlos a una variedad de recetas, ya sea combinados o individualmente.

## Estos son algunos de los consejos de preparación:

- Las hojas de col de napa, dulces, crujientes y sabrosas, se pueden comer crudas, agregadas a ensaladas, sándwiches y hamburguesas.



- Al igual que otras variedades de repollo, la napa se puede usar para preparar ensalada de col.
- El repollo Napa es uno de los vegetales comunes que se usan en el kimchi fermentado coreano.
- En Tailandia y otros países de Asia oriental, el repollo napa rallado se cocina al vapor con arroz en hojas de plátano.
- En China y otras regiones de Asia oriental, se usa como repollo en estofados fritos con cebolla, ajo, pimiento morrón y chiles verdes agregados mezclados con arroz al vapor y salsa de soya/chile/tomate para preparar arroz frito, fideos de arroz con huevo y chowmein. ..etc.
- Al igual que el bok choy, la napa es uno de los maravillosos vegetales que se usa generosamente en las recetas modernas, como salteados, sopas, rellenos, etc.

#### Aplicaciones:

#### Usos

Las hojas de col napa dulces, crujientes y sabrosas se pueden comer crudas, agregadas a ensaladas, sándwiches y hamburguesas.

Al igual que otras variedades de repollo, la napa se puede usar para preparar ensalada de col.

El repollo Napa es una de las verduras comunes que se utilizan en el kimchi fermentado coreano.

En Tailandia y otros países del este de Asia, el repollo napa rallado se cocina al vapor con arroz en hojas de plátano.

En China y otras regiones de Asia oriental, se usa como repollo en estofados fritos con cebolla, ajo, pimiento morrón y chiles verdes agregados mezclados con arroz al vapor y salsa de soya/chile/tomate para preparar arroz frito, fideos de arroz con huevo, chowmein.. .etc.

Al igual que el bok choy, la napa es una de las maravillosas verduras que se usa generosamente en las recetas modernas, como salteados, sopas, rellenos, etc.

#### Especificaciones:

Coles frescas recién cosechadas en China, col redonda verde fresca

1. Base propia de producción de col china.
2. Más de 5 años de experiencia
3. Repollo chino fresco de nueva cosecha
4. ISO 9001, SGS, APPCC, GAP GLOBAL



---

### Ventaja competitiva:

1. Tenemos nuestra propia base de producción con fábrica y garantizamos la calidad.
2. Tenemos suficiente capacidad de suministro
3. Podemos ofrecer precios y servicios más competitivos