



Arteverde
OP AGRIGEST

Op Agrigest - Arte Verde
soc. cons. a r.l.
Serramanna (VS)

www.opagrigest.com
email: aopagrigest@gmail.com
tel: 0709139949/897
fax: 070/9131443



Carciofo Spinoso

Dal caratteristico sapore amarognolo, il carciofo Spinoso possiede una consistenza tenera, una forma ovale conica ed un colore verde con ampie sfumature violetto-brunastre. È adatto per essere consumato sia fresco che come ingrediente di primi e secondi piatti.

Raccolta:	da fine ottobre a dicembre e da marzo ad aprile	
Capolino:	Forma - ovale conica Colore - verde sfumato	
Brattee:	Forma - ovale affusolata Consistenza - tenera Spine - accentuate Sapore - amaro attenuata	
Valore nutrizionale per 100gr:	parte edibile - 34% calorie - 22 Kcal acqua - 84 gr proteine - 2.7 gr lipidi - 0.2 gr glucidi - 2.5 gr fibra - 3.5 gr	potassio - 376 mg sodio - 133 mg fosforo - 67 mg ferro - 86 mg calcio - 86 mg niacina - 0.5 mg vitamina C - 12 mg

