



HARINA SEMI DESGRASADA DE CHÍA



La Semilla de Chía fue uno de los cultivos más importantes de los pueblos Azteca y Maya antes del periodo de La Conquista. Actualmente las propiedades de esta planta han vuelto a ser valoradas por su alto contenido en grasas, fibra y proteínas.

El interés por la chía resurgió a fines del siglo pasado, puesto que se develó que posee un elevado porcentaje de aceite, proteína y fibra. Esto generó que la semilla comenzara a ser utilizada como aditivo alimentario.

La Harina de Chía Fontevida es extraída a partir de un proceso de prensado en frío de las semillas. Es apta para personas diabéticas, celíacas, vegetarianas, veganas y con dietas de control de peso.

Estos son algunos de los múltiples beneficios que tiene nuestra harina: controlar los niveles de glucosa; aumentar la resistencia deportiva, mejorar la velocidad del tránsito intestinal; prevenir el estreñimiento, generar estímulo cerebral y fomentar la depuración de toxinas.

El 50% de la Harina de Chía está formado por carbohidratos complejos y fibra de tipo soluble. Esta última es denominada mucílago y actúa como un gel en el estómago que sirve como barrera natural frente a los jugos digestivos y los alimentos.

Por otra parte, el agua y el metanol que contiene otorgan propiedades antioxidantes que evitan la oxidación celular y previenen diversas enfermedades gracias a su efecto antiinflamatorio.



USOS GASTRONÓMICOS

Preparar productos de panadería y repostería, tales como: pan, galletas y bollería. Utilizar como saborizante nutritivo en yogures y cereales; espolvorear en sopas y ensaladas.



ESPECIFICACIONES CoA



Nombre INCI: Salvia Hispanica L.

Origen materia prima: Perú

Empresa: Elaboradora de Alimentos Nutra Andes Ltda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 Porción = 15 g (1 cucharada sopera)

Porciones por envase = 33	100 g	1 porción
Energía (kcal)	370	56
Proteínas (g)	20	3
Grasas totales (g)	5,19	0,8
Grasas saturadas (g)	0,51	0,1
Grasas mono insaturadas (g)	0,4	0,1
Grasas poliinsaturadas (g)	4,3	0,6
Grasas trans (g)	0	0
Colesterol (0)	0	0
Carbohidratos disponibles (g)	37,6	5,6
Azúcares disponibles (g)	8,6	1,3
Fibra dietética (g)	25	3,8
Sodio (mg)	23,76	3,564
Base de 6% humedad		

PERFIL DE AMINOÁCIDOS

Por cada 100 g		Por cada 100 g	
Triptófano (g)	0,447	Valina (g)	0,975
Treonina (g)	0,728	Arginina (g)	2,199
Isoleucina (g)	0,822	Histidina (g)	0,545
Leucina (g)	1,407	Alanina (g)	1,071
Lisina (g)	0,995	Ácido aspártico (g)	1,733
Metionina (g)	0,603	Ácido glutámico (g)	3,592
Cistina (g)	0,418	Glicina (g)	0,968
Fenilalanina (g)	1,043	Prolina (g)	0,796
Tirosina (g)	0,578	Serina (g)	1,077