



HARINA SEMI DESGRASADA DE COCO



La Harina de Coco Fontevita es obtenida de un proceso de prensado en frío del coco rallado. Entre todas las harinas es la que contiene una mayor cantidad de fibra no digestible, la cual actúa como una escoba que barre las sustancias de desechos hacia el intestino, facilitando el funcionamiento del sistema digestivo.

Son muchos los beneficios que la Harina de Coco tiene para el bienestar del cuerpo. Entre ellos se encuentran: mejorar el proceso digestivo; ayudar a la absorción de vitaminas y minerales; desintoxicar el organismo; mantener el colesterol dentro de niveles saludables; facilitar el óptimo funcionamiento del corazón y del sistema inmunológico.

Un estudio publicado en el British Journal of Nutrition en 2003 demostró que alimentos que contienen Harina de Coco ayudan a controlar los niveles de glucosa en la sangre. Según la investigación, por el alto contenido de fibra, mientras más Harina de Coco tiene el alimento, más bajan los índices glicémicos.

Debido a que la fibra no se digiere, no aporta ninguna caloría al cuerpo y si a esto se le suma que contiene muy pocos hidratos de carbono, es perfecta para las dietas que regulan el peso. Además por sus altos niveles de proteínas vegetales, aproximadamente un 20%, al no contener gluten es apta para personas celíacas.



USOS GASTRONÓMICOS

Perfecta para preparar brownies, panqueques, alfajores, pasteles, bizcochos, galletas y magdalenas. Ideal para enharinar carnes, pescados y frutas



ESPECIFICACIONES CoA



Nombre INCI: Cocos Nucifera

Origen materia prima: Asia (Filipinas, Vietnam, Indonesia)

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)	398	60
Proteínas (g)	13,4	2
Grasas totales (g)	23,6	3,5
Grasas saturadas (g)	22,2	3,3
Grasas mono insaturadas (g)	1,1	0,2
Grasas poliinsaturadas (g)	0,3	0
Grasas trans (g)	0	0
Colesterol (0)	0	0
Carbohidratos disponibles (g)	46,1	6,9
Azúcares disponibles (g)	27,6	4,1
Fibra dietética (g)	12,2	1,8
Sodio (mg)	72	10,8
Base de 3,3% humedad		

PERFIL DE AMINOÁCIDOS

Por cada 100 g		Por cada 100 g	
Triptófano (g)	n/d	Valina (g)	0,724
Treonina (g)	0,389	Arginina (g)	1,688
Isoleucina (g)	0,442	Histidina (g)	0,228
Leucina (g)	0,831	Alanina (g)	0,603
Lisina (g)	0,44	Ácido aspártico (g)	1,193
Metionina (g)	0,241	Ácido glutámico (g)	2,707
Cistina (g)	n/d	Glicina (g)	0,563
Fenilalanina (g)	0,576	Prolina (g)	0,482
Tirosina (g)	0,402	Serina (g)	0,603