



HARINA SEMI DESGRASADA DE GIRASOL



USOS GASTRONÓMICOS

Ideal para preparar pan, tortas, muffins, magdalenas, barras de cereal, galletas, entre otras. Cocinar guisos y salsa. Espolvorear en yogures y frutas.



La Harina de Girasol Fontevita es considerada un alimento muy rico en nutrientes esenciales. Contiene una gran cantidad de fibra dietética y destaca por aportar Vitamina E, una de las más importantes para la buena salud.

También es una gran fuente de minerales, tales como el potasio, el fósforo, el magnesio y el calcio. Es por esto que los expertos la recomiendan anémicos, desnutridos, convalecientes de enfermedades debilitantes, mujeres embarazadas o que lactan, entre otros.

Por el alto porcentaje de Potasio y Magnesio, esta harina se ha convertido en un indispensable en la dieta de los deportistas o personas que realizan esfuerzos físicos constantes, ya que suele mejorar el rendimiento físico.

La Harina de Girasol Fontevita tiene múltiples beneficios para el bienestar del cuerpo, entre los cuales se encuentran: mejorar la motilidad intestinal; prevenir el estreñimiento; aportar saciedad; aportar al buen funcionamiento cerebral y ayudar a mantener el peso ideal.

Según estudios, el consumo de semilla de girasol reduce la posibilidad de padecer Osteoporosis. Por esta razón es muy importante que mujeres que se encuentran en proceso de gestación, lactancia o menopausia, que por lo general sufren descalcificación, la incorporen en su dieta.

ESPECIFICACIONES CoA



Nombre INCI: Helianthus Annuus

Origen materia prima: Argentina

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)	326	49
Proteínas (g)	33,05	5
Grasas totales (g)	9,53	1,4
Grasas saturadas (g)	1,3	0,2
Grasas mono insaturadas (g)	2,1	0,3
Grasas poliinsaturadas (g)	5,6	0,8
Grasas trans (g)	0	0
Colesterol (0)	0	0
Carbohidratos disponibles (g)	35,5	5,3
Azúcares disponibles (g)	4,3	0,6
Fibra dietética (g)	6,9	1
Sodio (mg)	12	1,8

Base de 9,5% humedad

PERFIL DE AMINOÁCIDOS

Por cada 100 g		Por cada 100 g	
Triptófano (g)	0,460	Valina (g)	1,738
Treonina (g)	1,227	Arginina (g)	3,177
Isoleucina (g)	1,506	Histidina (g)	0,836
Leucina (g)	2,193	Alanina (g)	1,477
Lisina (g)	1,239	Ácido aspártico (g)	3,234
Metionina (g)	0,653	Ácido glutámico (g)	7,375
Cistina (g)	0,596	Glicina (g)	1,931
Fenilalanina (g)	1,545	Prolina (g)	1,563
Tirosina (g)	0,880	Serina (g)	1,421