



# HARINA SEMI DESGRASADA DE MANÍ



El maní es uno de los frutos secos más consumidos por la gente, esto se debe a que es considerado muy sabroso en cualquiera de sus presentaciones. Por esta razón, muchos son los productos que han derivado de esta semilla: aceite, mantequilla y harina.

La Harina de Maní Fontevita contiene entre un 9% y 18% de grasa, una importante reducción, puesto que el fruto posee aproximadamente un 48%. La mayoría de ésta corresponde a ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados.

Se ha demostrado que la Harina de Maní puede desempeñar un papel importante en la apertura de vasos sanguíneos, ya que contiene Arginina, un aminoácido que permite que mejore el flujo de la sangre.

También es una excelente fuente de distintos nutrientes, entre los que se encuentran la Niacina, vitamina con cualidades protectoras del corazón, y el Magnesio, mineral que ayuda a mantener la presión arterial normal.

En el terreno nutricional, la Harina de Maní es utilizada como un ingrediente que enriquece algunos productos procesados y su contenido calórico es aproximadamente de 200 calorías por cada 100 gramos. Además es libre de gluten.

La industria alimentaria utiliza la Harina de Maní en distintos productos con el fin de potenciar el sabor, puesto que mejora la textura y el aroma, además de hacerlos más nutritivos.



## USOS GASTRONÓMICOS

Preparar repostería y panadería.  
Cocinar cupcakes, brownies, tortas salsas, cremas, sopas, rebozados, guisos, postres, lácteos, barritas energéticas.



## ESPECIFICACIONES CoA



**Nombre INCI:** Arachis hypogaea

**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)	230	35
Proteínas (g)	35,7	5,4
Grasas totales (g)	9,1	1,4
Grasas saturadas (g)	1,6	0,2
Grasas mono insaturadas (g)	4,2	0,6
Grasas poliinsaturadas (g)	2,9	0,4
Grasas trans (g)	0	0
Colesterol (0)	0	0
Carbohidratos disponibles (g)	38,9	5,8
Azúcares disponibles (g)	18,2	2,7
Fibra dietética (g)	4,3	0,6
Sodio (mg)	29	4,4

Base de 9,1% humedad

### PERFIL DE AMINOÁCIDOS

	Por cada 100 g	Por cada 100 g
Triptófano (g)	0,347	Valina (g) 1,497
Treonina (g)	1,223	Arginina (g) 4,270
Isoleucina (g)	1,256	Histidina (g) 0,902
Leucina (g)	2,314	Alanina (g) 1,419
Lisina (g)	1,282	Ácido aspártico (g) 4,354
Metionina (g)	0,438	Ácido glutámico (g) 7,460
Cistina (g)	0,458	Glicina (g) 2,151
Fenilalanina (g)	1,850	Prolina (g) 1,637
Tirosina (g)	1,451	Serina (g) 1,759