



HARINA SEMI DESGRASADA DE SÉSAMO



USOS GASTRONÓMICOS

Elaborar pan, barras de cereal, galletas, queques, alfajores y otros productos de repostería. Cocinar salsas y apanados, sobre todo pescado. Se puede consumir al desayuno junto con frutas y yogures.

La Harina de Sésamo Fontevida se destaca por ser una importante fuente de proteínas y poseer 15 aminoácidos, de los cuales ocho son esenciales, por lo que es considerada muy nutritiva para la industria alimentaria.

Otra de las propiedades relevantes de este producto es su gran contenido en fibra, que es fundamental para mantener la buena salud intestinal. Ésta actúa como un cepillo, ya que limpia los elementos tóxicos que van quedando depositados en las paredes intestinales.

También posee numerosos minerales, tales como: fósforo, potasio, magnesio, zinc, entre otros. Uno de sus más importantes aportes es el calcio, lo que la convierte en una de las fuentes más ricas.

Este alimento tiene muchos beneficios para el bienestar del cuerpo, entre los cuales se encuentran: mejorar la depresión; controlar el estrés, la ansiedad y el insomnio; proteger el aparato digestivo; prevenir la infertilidad masculina y la osteoporosis.

Los expertos recomiendan incorporar la Harina de Sésamo en la dieta de niños y en la de mujeres postmenopáusicas y embarazadas, puesto que contiene el doble de calcio que la leche y su consumo no implica la absorción de hormonas. Además no contiene gluten.



ESPECIFICACIONES CoA



Nombre INCI: Sesamum Indicum

Origen materia prima: India

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)	362	54
Proteínas (g)	31,7	4,8
Grasas totales (g)	8,8	1,3
Grasas saturadas (g)	1,4	0,2
Grasas mono insaturadas (g)	3,5	0,5
Grasas poliinsaturadas (g)	3,9	0,6
Grasas trans (g)	0	0
Colesterol (0)	0	0
Carbohidratos disponibles (g)	40,8	6,1
Azúcares disponibles (g)	1	0,2
Fibra dietética (g)	8,1	1,2
Sodio (mg)	2	0,3
Base de 6% humedad		

PERFIL DE AMINOÁCIDOS

Por cada 100 g		Por cada 100 g	
Triptófano (g)	0,612	Valina (g)	1,562
Treonina (g)	1,161	Arginina (g)	4,147
Isoleucina (g)	1,203	Histidina (g)	0,823
Leucina (g)	2,142	Alanina (g)	1,461
Lisina (g)	0,897	Ácido aspártico (g)	2,596
Metionina (g)	0,923	Ácido glutámico (g)	6,236
Cistina (g)	0,565	Glicina (g)	1,915
Fenilalanina (g)	1,483	Prolina (g)	1,277
Tirosina (g)	1,172	Serina (g)	1,525