

# Primitivo

## HARINA DE ALMENDRA

### DESCRIPCIÓN

La harina de Almendra Primitivo Gourmet es obtenida como producto secundario durante el proceso de extracción de aceite de almendra mediante presión en frío, quedando con solo un 20% del contenido inicial de grasas presentes en las almendras. Es una harina fina de color café con un delicioso aroma y sabor a almendras.

Posee un gran valor nutricional debido a su bajo contenido en grasas y un alto contenido en proteínas, fibra y energía. Además, es naturalmente libre de gluten, rica en vitaminas, potasio, calcio, magnesio, hierro, zinc, fósforo y compuestos fenólicos, estos últimos con actividad antioxidante.

### USOS EN GASTRONOMÍA

La harina de almendra, al no contener gluten, se comporta diferente a la harina de trigo. El gluten hace posible que la masa suba en presencia de levadura, por lo tanto, si se va a utilizar levadura, se puede reemplazar entre un 10-20% de la harina de trigo en la receta original.

Si no se utiliza levadura, se puede reemplazar hasta el 100% de la harina de trigo.

Preparar panqueques reemplazando a la harina de trigo.

Añadir a salsas, guisos y sopas para espesar y dar sabor.

Mezclar con avena, quínoa, fruta o yogurt para su desayuno.

Preparar todo tipo de recetas tanto dulces como saladas.

- Libre de gluten
- Baja en grasas
- Alta en fibras
- Alta en proteínas
- Libre de colesterol
- 100% natural
- 100% vegetal
- Ideal para vegetarianos y veganos
- Sin huevo
- No refinada
- Sin lactosa
- Sin azúcar añadida
- Raw
- Bajo Contenido en Sodio
- Sin químicos ni preservantes



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIÓN: 1 CUCHARADA (15 ml)  
PORCIONES POR ENVASE: 33 APROX.

	100 g	15 g
Energía (kcal)	363	54
Proteínas (g)	33,1	5,0
Grasa Total (g)	9,2	1,4
Grasa Saturada (g)	0,8	0,1
Grasa Monoinsaturada (g)	5,8	0,87
Grasa Poliinsaturada (g)	2,5	0,38
Ácidos grasos Trans (g)	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de Carbono disponibles (g)	36,9	5,5
Azúcares totales (g)	6,2	0,9
Fibra dietética (g)	10,2	1,5
Sodio (mg)	0,9	0,14

www.primitivo.cl - ventas@primitivo.cl  
(+56) 9 6845 1281