

Primitivo

HARINA DE CHÍA

DESCRIPCIÓN

La harina de Chía Primitivo Gourmet es obtenida como un producto secundario durante el proceso de extracción de aceite de chía mediante presión en frío, quedando con solo un 23% del contenido inicial de grasas presentes en las semillas de chía. Es una harina fina de color plomo, con un suave aroma y sabor.

Es una harina muy valorada debido a su alto contenido en fibra, mayor a la cebada, trigo, avena, maíz y arroz. Un 5% de esta fibra corresponde a la fibra soluble denominada mucílago, la ingesta de mucílago de chía, tiene una influencia positiva en el metabolismo de lípidos, mediante la disminución de la absorción intestinal de ácidos grasos, colesterol y el arrastre de sales biliares, aumentando la pérdida de colesterol a través de las heces, además de inhibir la síntesis endógena de colesterol y la desaceleración de la digestión y la absorción de nutrientes. Además, como constituyente de la fibra dietética soluble, origina geles de alta viscosidad que producen ralentización del vaciado gástrico y brinda sensación de saciedad por mayor tiempo.

USOS EN GASTRONOMÍA

Es la harina vegetal con el mayor porcentaje de ácidos grasos omega 3, siendo muy recomendada para vegetarianos y veganos.

Preparar Gel de harina de chía: disolver 1 parte de harina con 7 a 10 veces su peso en agua, leche o zumo de frutas, dejándolo reposar durante 30 minutos. Este gel favorece la digestión, tomándolo directamente o incorporándolo a otros alimentos.

Usada como sustituto del huevo en recetas veganas debido a la capacidad ligante de su mucílago: mezclar 2 cucharadas de harina de chía con media taza de agua fría, dejar reposar una media hora. Esto equivale a ¼ taza de sucedáneo de huevo.

Reemplazar hasta un 30% la harina común en las recetas tradicionales de panqueques, muffins, panes y galletas. Si no se utiliza levadura, se puede reemplazar hasta el 100% de la harina de trigo.

Añadir directamente como ingrediente nutritivo en los cereales, leche vegetal, yogurt, frutas, etc.

- 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)	323	48
Proteínas (g)	26,2	3,9
Grasa Total (g)	7,2	1,1
Grasa Saturada (g)	0,6	0,09
Grasa Monoinsaturada (g)	1,3	0,20
Grasa Poliinsaturada (g)	5,1	0,77
Ácidos grasos Trans (g)	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de Carbono disponibles (g)	38,3	5,7
Azúcares totales (g)	9,4	1,41
Fibra dietética (g)	17,4	2,6
Sodio (mg)	9,5	1,43

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