

# Primitivo

## HARINA DE COCO

### DESCRIPCIÓN

La harina de Coco Primitivo Gourmet es obtenida como producto secundario durante el proceso de extracción de aceite de coco mediante presión en frío. Es una harina fina de color crema con un dulzor natural e irresistible aroma y sabor a coco. Tiene un muy bajo porcentaje de grasa con respecto al contenido inicial del coco.

La harina de Coco proporciona una fuente de alimento saludable y nutritivo, es libre de gluten y alta en fibra, proteínas y manganeso, presenta un bajo índice glucémico, inferior a la mayoría de las harinas tradicionales, ayudando a controlar los niveles de glucosa en la sangre, siendo muy favorable en el control de la diabetes mellitus y en el mantenimiento del peso corporal.

### USOS EN GASTRONOMÍA

Puede reemplazar hasta el 25% de la harina de trigo en recetas tradicionales.

Puede reemplazar el 100% de otras harinas libres de gluten.

Debido a su dulzor natural, permite utilizar menor cantidad de azúcar o endulzante en las preparaciones.

Ideal para la preparación de batidos, muffins, pasteles, galletas y barras de cereales.

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

Preparar sabrosos revestimientos para pollo, pescado y verduras.

Espesar salsas, guisos y currys.

Tiene un sabor suave, dulce y agradable a coco, sin ser abrumador, incorporándose deliciosamente en la mayoría de los platos tanto dulces como salados.

- 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)	395	59
Proteínas (g)	21,1	3,2
Grasa Total (g)	14,7	2,2
Grasa Saturada (g)	12,5	1,9
Grasa Monoinsaturada (g)	1,3	0,20
Grasa Poliinsaturada (g)	0,2	0,03
Ácidos grasos Trans (g)	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de Carbono disponibles (g)	44,6	6,7
Azúcares totales (g)	25,9	3,9
Fibra dietética (g)	13,9	2,1
Sodio (mg)	0,3	0,04

[www.primitivo.cl](http://www.primitivo.cl) - [ventas@primitivo.cl](mailto:ventas@primitivo.cl)  
(+56) 9 6845 1281