

Primitivo

HARINA DE LINAZA

DESCRIPCIÓN

La harina de Linaza Primitivo Gourmet es obtenida como un producto secundario durante el proceso de extracción de aceite de linaza mediante presión en frío. Es una harina fina de color café anaranjado con una textura ideal para ser utilizada en cualquier receta.

La harina de Linaza posee muchos compuestos nutricionales valiosos para nuestra salud, como el ácido alfa linolénico (ω -3), ligninas, vitaminas, minerales y fibra dietética, que presentan un potencial efecto beneficioso, como reducción en el riesgo del desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, actividad anti-inflamatoria, efecto laxante y antioxidante, además de la prevención de síntomas de la menopausia.

Dentro de las fibras, las insolubles aumentan el volumen de las heces y reducen el tiempo del tránsito intestinal; y las solubles ejercen un efecto hipoglicémico e hipocolesterolémico, gracias a la formación de un gel que reduce la absorción de colesterol y glucosa.

USOS EN GASTRONOMÍA

Muy utilizada en la preparación de pan pita bajo en grasas.

Usada como sustituto del huevo en recetas veganas.

Utilizar en todo tipo de recetas para hornear, sopas, rellenos, hamburguesas, batidos.

Reemplazar hasta un 25% de la harina común en las recetas tradicionales.

Utilizar como espesante de salsas, proporcionando una gran fuente de fibra soluble e insoluble.

- 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)	339	51
Proteínas (g)	27,4	4,1
Grasa Total (g)	7,8	1,2
Grasa Saturada (g)	0,9	0,14
Grasa Monoinsaturada (g)	1,6	0,24
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)	39,9	6,0
Azúcares totales (g)	5,2	0,78
Fibra dietética (g)	12,5	1,9
Sodio (mg)	3,0	0,45

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