

Primitivo

HARINA DE SÉSAMO

DESCRIPCIÓN

La harina de Sésamo Primitivo Gourmet es obtenida como producto secundario durante el proceso de extracción de aceite de sésamo mediante presión en frío, quedando con solo un 20% del contenido inicial de grasas presentes en las semillas de sésamo. Es una harina fina de color amarillo claro, con un suave sabor amargo muy característico de la semilla.

La harina de sésamo es naturalmente libre de gluten, una excelente fuente de calcio, cobre, hierro, magnesio y zinc, contiene altos niveles de vitaminas B1, B3, B6 y ácido fólico. Debido a que el sésamo tiene el contenido más alto de fitoesteroides de todas las semillas, su harina resultante también, contribuyendo enormemente en la reducción del colesterol en sangre.

USOS EN GASTRONOMÍA

Utilizar como un sustituto saludable bajo en grasa en recetas que requieren Tahini.

Usar en reemplazo de pan rallado en preparaciones de pollo, carne y pescado apanados.

Usar como condimento mezclado con hierbas.

Añadir a salsas, guisos y sopas para espesar y dar sabor. Ideal para preparaciones de humus bajo en grasas.

Es el ingrediente perfecto en todo tipo de preparaciones crudas.

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

- 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)	356	53
Proteínas (g)	29,8	4,5
Grasa Total (g)	9,1	1,4
Grasa Saturada (g)	1,2	0,18
Grasa Monoinsaturada (g)	3,8	0,57
Grasa Poliinsaturada (g)	4,0	0,60
Ácidos grasos Trans (g)	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de Carbono disponibles (g)	38,8	5,8
Azúcares totales (g)	2,3	0,35
Fibra dietética (g)	11,6	1,7
Sodio (mg)	4,1	0,62

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