

# Primitivo

## HARINA DE PEPA DE ZAPALLO

### DESCRIPCIÓN

La harina de Pepa de Zapallo Primitivo Gourmet es obtenida como un producto secundario durante el proceso de extracción de aceite de pepa de zapallo mediante presión en frío. Es una harina fina de color verde, con un suave aroma y sabor.

Es una harina con un muy alto contenido de proteínas, siendo considerada como un “producto proteínico vegetal”, debido a que posee alrededor de un 50%, porcentaje mayor a todas las harinas más comúnmente utilizadas como son las de trigo, maíz, centeno, arroz y soja. Además, es una excelente fuente de fibra, aminoácidos esenciales y vitamina E.

### USOS EN GASTRONOMÍA

Muy utilizada en la preparación de barras de cereal alta en proteínas, ideal para deportistas.

Preparación de panificados y pastas por su intenso sabor y su gran valor nutricional.

Se puede reemplazar hasta un 30% de la harina de trigo en las recetas originales, obteniendo un producto enriquecido en proteínas.

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

Preparación de batidos altos en fibra y proteínas.

Su consumo es muy recomendado para vegetarianos/veganos que desean incorporar otra fuente de proteína vegetal, además de las legumbres.

- 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)	345	52
Proteínas (g)	51,6	7,7
Grasa Total (g)	8,5	1,3
Grasa Saturada (g)	1,4	0,21
Grasa Monoinsaturada (g)	3,1	0,47
Grasa Poliinsaturada (g)	3,6	0,54
Ácidos grasos Trans (g)	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de Carbono disponibles (g)	15,4	2,3
Azúcares totales (g)	2,9	0,44
Fibra dietética (g)	12,6	1,9
Sodio (mg)	8,1	1,22

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