

# Harina de tapioca (500g)

Tapioca, también llamada mandioca, casabe o guacamota, es un almidón extraído directamente de la raíz de la yuca. Aunque su forma más popular es en forma de esferas o perlas, también puede encontrarse en forma de harina, fécula u hojuelas.

## Características:

- Bolsa biodegradable con 500 gramos de producto.
- 100% vegano
- No contiene trigo, gluten, soya, lácteos, huevo, pescado/mariscos, o cacahuete/nueces.
- Fuente natural de hidratos de carbono
- Fuente de vitaminas del complejo B
- Baja en colesterol y en grasas saturadas
- Contiene calcio, fósforo, magnesio, hierro, sodio o zinc.
- Posee vitaminas B1, B3 y C.
- Rica en fibra

Se utiliza para la elaboración de tortitas, jamones veganos, quesos veganos, postres, y como espesante para sopas y salsas.

## Beneficios de la harina de tapioca:

- La tapioca es fuente de linamarina, una sustancia que ayuda a la eliminación de las células cancerosas.
- Reduce el riesgo de anemia por su alto contenido en hierro. Al mismo tiempo mejora la circulación sanguínea.
- Previene el riesgo de malformaciones del tubo neural en el embrión ya que es rica en ácido fólico.
- Favorece la digestión gracias a su contenido en fibras y proteínas.
- Protege la salud de los huesos.

**Elabora jamón vegano con esta harina de tapioca**

**0 elabora este queso de papa con harina de tapioca, un winner en nuestro canal**

**También puedes hacer este queso tipo asadero con harina de tapioca**