

Harina de garbanzo (1kg)

La harina de garbanzo es conocida por ser un sustituto perfecto del huevo en recetas veganas, y también es un excelente sustituto para personas con intolerancia al huevo. Esta harina tiene varios usos y beneficios.

Características:

- Bolsa biodegradable con 1 kilogramo de producto.
- 100% vegano
- No contiene trigo, gluten, soya, lácteos, huevo, pescado/mariscos, o cacahuete/nueces.
- Es rica en fibra.
- Es una excelente fuente de proteínas de origen vegetal.
- Aporta hidratos de carbono de liberación lenta.
- Contiene calcio, fósforo, magnesio, hierro, potasio.
- Posee vitaminas B1, B2, B3 y B9 (ácido fólico).
- Es rica en lecitina, un tipo de grasa que mezcla con las grasas ingeridas por el organismo con el agua y favorece su expulsión.
- Aporta ácidos grasos esenciales, en especial, Omega 6.

Es una harina perfecta para rebozar verduras, pues aporta jugosidad y potencia el sabor de los alimentos. Se puede utilizar como espesante de guisos, gracias a su alto contenido en almidón. Para hacer pan sin gluten. Este tipo de pan se puede hacer a partir de la combinación de harina de arroz, harina de maíz y almidón de tapioca. Puedes añadirla a tu crema o sopa de verduras, así lograrás enriquecer las sopas, espesándolas más y dando lugar a un sabor más intenso.

Beneficios de la harina de garbanzo:

- Su contenido en fibra es muy superior al de otras harinas, por lo que beneficia la salud digestiva. Es muy útil para prevenir y tratar el estreñimiento, ya que contribuye a un buen tránsito intestinal.

- La harina de garbanzo ayuda a regular los niveles de colesterol en sangre, favoreciendo una óptima salud del corazón. Además, mejora la circulación sanguínea, y es muy útil para prevenir problemas de hipertensión y otras afecciones cardiovasculares.
- La harina de garbanzo, además de ser muy saludable y nutritiva, es ideal para incluir en dietas orientadas a la pérdida de peso. Su contenido en fibra le dota de un efecto saciante que ayuda a reducir la ansiedad y el hambre.
- Al no contener gluten, es perfecto para aquellas personas que no lo toleran. Harina apta para personas con celiacía.

Elabora una deliciosa tortilla española sustituyendo el huevo por harina de garbanzo

O qué tal unos deliciosos nuggets elaborados con esta harina de garbanzo

Y no puede faltar una deliciosa hamburguesa, en esta ocasión, de frijol. Elaborada con un poco de harina de garbanzo