

# Agar agar (gelatina vegana) (100g.)

El agar agar es una sustancia incolora e insípida con la capacidad de absorber agua hasta 300 veces su peso, por esta capacidad produce una solución viscosa que al hervir y posteriormente enfriar, se convierte en una gelatina firme. El agar agar, contiene mucha fibra soluble, casi el 90 % del alga es fibra excelente para el organismo, a parte contiene minerales. Es una excelente alternativa para veganos por ser de origen vegetal 100% natural.

## Características:

- Bolsa kraft con 100 gramos de producto.
- 100% vegano.
- No contiene trigo, gluten, soya, lácteos, huevo, pescado/mariscos, o cacahuete/nueces.
- Sin olor, sin color.
- No altera el sabor de las preparaciones.
- Contiene calorías por porción de 1 gramo.
- Contiene manganeso, hierro, calcio, fósforo, potasio.
- Posee vitaminas E. B9 , K.

Puede ser utilizado para espesar salsas, sopas, solidificar gelatinas veganas, quesos veganos, etc.

## Beneficios del agar agar:

- Tiene propiedades digestivas que ayudan al correcto tránsito intestinal.
- Por su gran aporte en fibra no soluble controla el estreñimiento.
- Por su gran aporte también en fibra soluble, ayuda a reducir el colesterol malo y el azúcar en sangre.
- Tiene alto poder saciante por su poder de absorción de

líquidos. Es recomendada para dietas o regímenes para bajar peso por su bajo aporte calórico.

- Por su contenido en calcio es un excelente aporte para el cuidado de los huesos.
- Ayuda a controlar el hipotiroidismo por su contenido en yodo, que ayuda al correcto funcionamiento de la glándula tiroides.
- Por su contenido en hierro ayuda a controlar la anemia.
- Excelente para la memoria por su contenido en fósforo.
- Ayuda a tener energía y vitalidad física y mental por su contenido en magnesio.
- Ayuda a eliminar la acidez estomacal.
- Arrastra residuos tóxicos o depura las toxinas.
- Se le atribuyen efectos relajantes del sistema nervioso.