



AGROSTORE
NUTRACEUTICOS PERUANOS S.R.L.



Harina de **Habas**

100% NATURAL



www.agrostore.com

Beneficios

HARINA DE HABAS

Las habas (de nombre científico *Vicia faba*) son denominadas como las legumbres de los deportistas, esto es así debido a que es una de las legumbres con mayor cantidad de propiedades alimenticias. Fundamentalmente son muy ricas en calorías y proteínas.

Con esta haba seca como materia prima se obtiene un producto molido que todos conocemos como la harina de habas, una harina que conserva todas las cualidades alimenticias y proteicas del haba seca.

Como es común hoy en día, todos aquellos alimentos que aportan una mayor cantidad de nutrientes y saben suplir muy bien a la harina de trigo, son altamente populares y su producción va en incremento.

BENEFICIOS

- **Para mejorar el estado de salud:** Las habas son especialmente beneficiosas para mejorar los casos de anemia, colesterol, hipertensión, dietas de adelgazamiento, y en general para mantener una buena salud.
- **Bajo índice glucémico:** Las habas tienen un índice glucémico bajo, siendo muy recomendables a las personas con diabetes o que quiera cuidar los niveles de azúcar en sangre.
- **Buen aporte de potasio:** Su aporte en potasio hace que estas legumbres sean especialmente beneficiosas para las personas con hipertensión, mala circulación sanguínea o que padezcan de retención de líquidos. Asimismo, ayuda a regular los fluidos corporales y puede ayudar a prevenir enfermedades reumáticas o artritis.
- **El contenido de fósforo y su ayuda:** Con el fósforo que nos aportan las habas nos ayuda a mantener un cerebro sano, también proporciona una mayor resistencia física, así como una piel, dientes y huesos fuertes.
- **Reducción de colesterol:** El consumo de las habas está relacionado con la eliminación de grasas en las arterias. Además, es un alimento sin colesterol y por lo tanto su consumo ayuda a mantener bajo el colesterol.
- **Contra lo degenerativo:** Al contener una buena cantidad de lecitina y colina, la harina de habas también tiene la capacidad de ayudarnos a combatir enfermedades degenerativas como el Alzheimer que afectan a muchas personas.
- **Otros:** También, según estudios realizados, el consumo de la harina de habas está fuertemente relacionado con el incremento de la libido sexual. Por lo que está llamada a ser una harina afrodisiaca.



USOS Y APLICACIONES

Al igual que otras legumbres, las habas son una fuente sana y completa de proteína vegetal combinada con cereales es una harina que es rica tanto en proteínas como en calorías.

PROPIEDADES

- Emulsificación
- Hidratación (absorción de agua)
- Viscosidad
- Gelificación
- Espumante
- Cohesión
- Propiedades de textura
- Solubilidad

APLICACIÓN

- Salsa para ensalada, carnes
- Masas, carnes, panes, pasteles
- Bebidas, masas, sopas
- Salchichas, postres
- Tartas, ingrediente de cobertura
- Masas
- Propiedades texturizados, masas
- Bebidas



Información NUTRICIONAL

Componentes	%	Componentes	%
Humedad	7.96	Cobre	7.0
Proteínas	22.06	Tiamina	3.60
Grasas	1.33	Riboflavina	2.70
Fibra	3.23	Niacina	28.40
Ceniza	2.63	Vitamina C	47.00
Carbohidratos	62.79	Almidón	41.265
Calcio	0.12	Glucosa	1.670
Fósforo	0.39	Arginina	2.77
Hierro	66.0	Glicina	1.25
Potasio	1.25	Histidina	0.77
Magnesio	0.11	Isoleucina	1.25
Manganeso	19.0	Leucina	2.13



¿PORQUÉ DEBERÍAS EMPEZAR A INCLUIR ESTA SÚPER HARINA EN TU DIETA?

La harina de habas tiene muchas formas de empleo, es decir nos servirá para muchos tipos de recetas. Esta harina podrá usarse tanto en su versión de harina pura, como también como harina saborizada.

Puede ser consumida en sopas, también está entre las harinas que pueden servir para hacer pan como complemento de otra harina. Incluso sirve para espesante de salsas.

La verdad es que, como sucede con muchas otras harinas, esta servirá para casi cualquier preparación que se nos ocurra y lo mejor de todo es que no contiene gluten, por tanto, puede ser consumida por personas celiacas.



AGROSTORE
NUTRACEÚTICOS PERUANOS S.R.L.

Contáctanos



+51 999 167 726



dangoba@gmail.com



Av. Unión 873, Castillo Grande
Huánuco

