

DIFERENTES TIPOS DE HARINA Y SUS VARIACIONES NUTRICIONALES

Actualmente en el mercado existen gran variedad de harinas. Algunas de ellas son de muy buena calidad nutricional y son excelentes alternativas para las preparaciones culinarias del día a día. Aquí le mostramos las diferencias nutricionales entre ellas:

100g	Harina de trigo	Harina de trigo integral	Harina de centeno	Harina de espelta	Harina de maíz	Harina de arroz	Harina de soja
Energía (Kcal)	341	316	365	337	343	362	421
Carbohidratos (g)	70,60	62,6	74,2	63	66,3	80,1	13
Proteínas (g)	9,86	11,5	7,9	13,5	8,3	6	37,3
Lípidos (g)	1,20	2,18	2,2	3	2,8	1,4	20,3
Fibra (g)	4,58	6	8,5	6,6	9,4	2,4	17,3
							