

Súper Legumbres

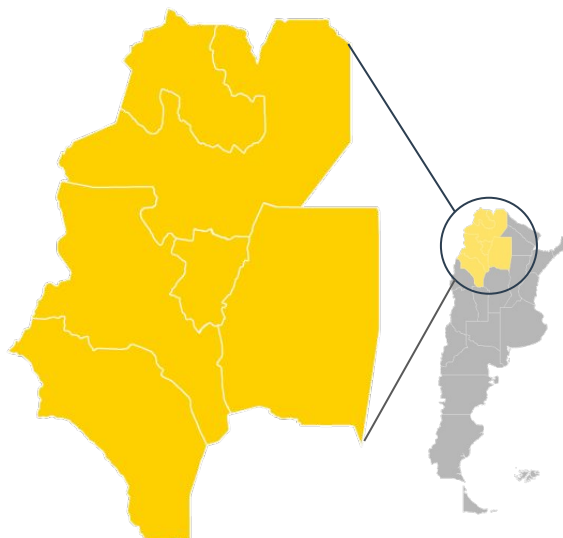
# ALGARROBA

## Introducción

La **algarroba** es la vaina del árbol de algarrobo -una especie nativa de América del Sur- es un **fruto dulce y nutritivo**. La Argentina es uno de los principales productores de algarroba en el mundo y, en particular, la provincia de Tucumán es un importante centro de producción.

Es una **alternativa saludable** al chocolate y a otros dulces, ya que es rica en fibra, en proteínas, en vitaminas y en minerales. Además, es baja en grasas y en azúcares refinados. La harina de algarroba, obtenida al moler las vainas, se utiliza en la producción de alimentos y de bebidas vegetales. Por otro lado, se demostró que sus frutos constituyen una excelente fuente de alimento también para animales, como el ganado vacuno.

La **producción** de algarroba se realiza de forma sostenible, respetando el medio ambiente y la biodiversidad de la región. Asimismo, dado que proviene de un árbol autóctono, su **cultivo** se adapta a las condiciones de sequía.



## Disponibilidad estacionaria

■ Disponible    ■ No Disponible



Componentes	Por porción (100 g)
Energía	222 kcal
Carbohidratos	88,88 g
Proteína	4,62 g
Grasa	0,65 g
Grasa saturada	0,09 g
Grasa Poliinsaturada	0,216 g
Grasa Monoinsaturada	0,197 g
Colesterol	0 mg
Fibra	39,80 g
Sodio	35 mg
Potasio	827 mg

Fuente: [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

## Formas de consumo

-  Harina
-  Miel
-  Snacks
-  Repostería
-  Bebidas

## Beneficios para la salud

Debido a su alto contenido en **fibra** y **antioxidantes**, la algarroba puede reducir los niveles de glucosa en sangre y regular el **sistema cardiovascular**. Además, contiene muy poca grasa y no tiene cafeína, y su efecto bactericida y virucida puede mejorar la salud digestiva.

La algarroba es rica en polifenoles, lo que le confiere propiedades antioxidantes y **antiinflamatorias** que ayudan a prevenir **enfermedades crónicas**. También es una buena fuente de minerales como **hierro** y **calcio** y **vitamina B**, esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

Además de sus beneficios nutricionales, la algarroba también tiene **propiedades medicinales**. Gracias a su contenido de taninos y fibra, puede **reducir problemas gastrointestinales**, debido a la ausencia de gluten y de lactosa, es una opción beneficiosa para las personas con **alergias alimentarias**.