



Ref. 95950157

## Harina de Coco BIO

biojusto 500g



### Información General del producto

**Descripción:** Harina de coco 100% natural sin conservantes ni aromas artificiales. Su sabor es delicado, no es fuerte, y sutilmente dulce. De Agricultura Ecológica y Comercio Justo.

**Proceso:** Después de extraer el aceite de la pulpa del coco, se seca la pulpa y luego se desgrasa por presión. Después se muele finamente, hasta convertirla en harina.

**Origen / organización CJ:** Maussawa (Sri Lanka).

**Ingredientes:** Harina de coco rica en fibra (45-60g por 100g.). 8 aminoácidos esenciales, con un índice glucémico (IG) muy bajo: 35. Bajo en azúcares (14% contra 70% de otras harinas con más almidón). También contiene selenio (antioxidante), magnesio, calcio y hierro.

Certificado por la UE.

**Alérgenos:** Libre de alérgenos.

**Intolerancias, sensibilidad:** Sin gluten. Sin lactosa. Sin azúcar. Vegano.

**Peso neto:** 500 g

**Unidades por caja:** 17

Fecha Actualización: 15 de mayo de 2018

## Propiedades y características del producto

### *La harina de Coco*

La harina de coco no se asemeja a ninguna otra al contener un 14% de aceite de coco y un 50% de fibra, la mayor cantidad de fibra de todas las harinas. El resto está formado por agua, proteínas y carbohidratos. Las demás harinas sólo contienen carbohidratos. Debido a su alto aporte en fibra sacia más rápido y durante más tiempo. Puesto que además contiene muy pocos hidratos de carbono es perfecta para adelgazar. Su alto contenido en proteínas vegetales (aprox. un 20%) no contiene gluten, por lo que es apto para personas celiacas.



Como es rica en fibra y sin gluten, es difícil usarla del mismo modo que la harina de trigo porque absorbe una gran cantidad de humedad y no tiene elasticidad.

Pero se puede mezclar con otras harinas (10-15%) para hacer pasteles, galletas, gofres, etc. Además, se puede utilizar en muchos alimentos: en batidos, leche vegetal, en el chocolate caliente, o se puede espolvorear sobre granola, muesli, cereales y panes caseros.

### *Origen*



La gama Coco Guayapi Lanka es producida a partir de cocoteros que crecen dentro de la biodiversidad de la región de Maussawa, en el centro de la Isla de Sri Lanka. Se cosechan según métodos tradicionales respetuosos con el medio ambiente.

La cosecha se realiza con respeto a las poblaciones locales, en un medio ambiente sano y en el marco de un comercio justo : productos excepcionales, de alta calidad gastronómica.

La harina de Coco Bio de Guayapi es producida en una granja ecológica en la isla tropical de Sri Lanka.

## Modo de uso

### *Proporciones para la harina de Coco*

No podemos utilizarla en las mismas proporciones que hubiéramos empleado la harina de trigo u otros cereales. La harina de coco es extremadamente absorbente, y sólo necesitamos una pequeña cantidad de ella para elaborar una receta con éxito. Normalmente utilizaremos 1/4 a un 1/3 de la cantidad que hubiéramos usado de harina de trigo.

También tendremos que incrementar el número de huevos. En general, por cada 100 gramos de harina de coco que utilicemos, necesitaremos unos 5-6 huevos, además de aproximadamente 240 ml de líquido. No intentes reducir la cantidad de huevos en una receta, porque los resultados no serán buenos. Los huevos también cumplen la función de aportar estructura en ausencia del gluten. Y es que la harina de coco necesita más estructura que otras harinas sin gluten. Otra posibilidad es combinarlo con polvo de cáñamo y semilla de lino.

Cuando comenzamos a elaborar recetas con harina de coco, es mejor trabajar con aquellas que sabemos que funcionan, en lugar de desperdiciar ingredientes costosos. Si en lugar de usarla para hacer bizcochos y otras masas, queremos emplearla para enharinar carnes, verduras o pescados, se puede utilizar la harina de coco en cantidades similares a la de trigo.

La harina de coco tiene tendencia a hacer grumos, así que si deseamos un resultado con una textura fina y homogénea, tendremos que asegurarnos de que batimos bien todos los ingredientes de la receta. Esta harina también puede producir masas densas y secas. Para reducir esta sequedad en tus recetas, asegúrate de utilizar suficientes huevos, y también puedes incorporar frutas o verduras trituradas, en puré, compota, etc. Otros ingredientes que funcionan bien para la hidratación son productos como el yogur, nata y crème fraîche.

### *Recetas en las que funciona mejor*

Si acabas de empezar a usar harina de coco, las tortitas son un buen punto de partida, porque podrás corregir la masa si la primera tortita no sale como esperabas. Luego ya puedes ir probando con magdalenas, bizcochos, gofres, brownies y galletas.

Es un agente espesante excelente para sopas, guisos, e incluso batidos.

### *Modo de conservación*

Por sus propiedades de esponja-de-humedad, recomendamos almacenarla a temperatura ambiente y bien sellada para que no le entre la humedad. No guardar en la nevera, ya que ésta suele tener un entorno muy húmedo.

## Información Adicional del producto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	<b>100 gramos</b>
VALOR ENERGETICO	871KJ/208kcal
PROTEINAS	2,1g
HIDRATOS DE CARBONO	3,4g
De los cuáles azúcares	1,4g
GRASAS	22,0g
De las cuáles grasas saturadas	19,3g
SAL	0 ,005g

**Vidal Útil Producto:** 12 meses

**Fecha Caducidad:** Ver parte posterior envase

**Importador:** Guayapi-Francia

**Condiciones de Conservación:** Mantener en lugar seco – sin humedad (mejor no es nevera).

INFORMACIÓN LOGÍSTICA							
	EAN	N° uds	N° capas por palet	Peso bruto (g)	Medidas (mm)		
					Alto	Ancho	Fondo
UNIDAD	3471125149511			510g			
CAJA	11111111111142	18					
PALLET		80	1360				



## Grupos productores

### Maussawa, Sri Lanka

La eco aldea de Maussana en Sri Lanka es la combinación de ecoturismo y un jardín de Comercio Justo con reconocimiento internacional. Oculta en 50 hectáreas de bosque, es una maravilla de la naturaleza. Todo es orgánico, vegetariano y muy sabroso. Un porcentaje de las ganancias se dona a la aldea local.

Cumpliendo con los principios de Comercio Justo las horas extraordinarias cumplen con la ley nacional y se registran. Los salarios pagados y registrados están por encima de la tasa de salario nacional. El trabajo infantil no está permitido en las tierras de los agricultores o unidades de procesamiento y en consecuencia, contribuye a la educación y desarrollo de los niños.

