



Beneficios y cualidades de la Harina de Coco

Todo lo que debes saber sobre esta estupenda harina

De Damn — Martes, 29 de Diciembre del 2020 a las 18:36

¿Cuáles son los beneficios y propiedades de la harina de coco?

La harina de coco ha comenzado a ser cada vez más popular por sus propiedades y beneficios, además de que es una alternativa sin gluten, saludable y deliciosa a otras harinas. La harina se obtiene del corazón del coco seco y molido, después de quitar la piel verdosa. Está elaborado íntegramente con pulpa de coco, sin granos ni frutos secos, siendo rico en fibra, proteínas y grasas saludables, con un índice glucémico bajo, siendo bajo en carbohidratos y azúcares.

El corazón de un coco es esa parte blanca y firme que solo puedes alcanzar si rompes una nuez fresca, pero que puede producir esa "harina" seca, es necesario que primero se separe la leche de la pulpa. Una vez que el corazón se tamiza y se separa de la leche de coco, se hornea a baja temperatura para que se seque lentamente.

¿Para quién es recomendada? Vegetarianos, diabéticos, para la dieta Paleo, los que quieren alimentos sin gluten, incluidos los que padecen celiaquía o tienen sensibilidad al gluten, los que tienen problemas digestivos como el síndrome del intestino permeable, los alérgicos a los frutos secos, etc.

¿Qué beneficios tiene la harina de coco?

Son muchas las razones por las que optamos por cocinar con harina de coco, sobre todo porque es rica en nutrientes, baja en calorías e ideal para muchas recetas. A diferencia de otros tipos de harina, existe una posibilidad muy baja de que quien la consume sufra problemas digestivos.

Ayuda al metabolismo: uno de los principales beneficios de esta harina de coco se debe especialmente a un mayor nivel de grasas saturadas saludables en forma de ácidos grasos de cadena media. Nuestro cuerpo los utiliza para aumentar la energía, mantener el metabolismo o equilibrar el azúcar en sangre.

Rico en fibra: el grano de coco aporta una ingesta impresionante de fibra dietética, a saber, el 61%. Y debido a que el cuerpo no puede absorber la fibra, algunas de las calorías y carbohidratos que se encuentran en la harina de coco no se absorben ni se usan, sino que se empujan a través del tracto digestivo para ayudar a eliminar las toxinas del cuerpo.

Mantiene un nivel óptimo de azúcar en sangre, siendo uno de los alimentos con un bajo aporte glucémico. Los estudios demuestran que cuando consumimos diferentes productos que contienen harina de coco podemos ayudar a reducir el impacto glucémico y equilibrar los



Recetus - Beneficios y cualidades de la Harina de Coco

Tu comunidad de cocina

recetus.com

niveles de azúcar. Una dieta a base de harina de coco está especialmente recomendada para los diabéticos y aquellos que luchan por perder los kilos de más.

Ayuda a la digestión: la harina de coco tiene una gran densidad de nutrientes (una alta ingesta de fibra dietética y un contenido de grasas saludables) e incluso puede ayudar a mantener la salud del corazón. Los estudios demuestran que ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos en sangre.