

La fibra alimentaria es un nutriente que se encuentra en alimentos de origen vegetal como legumbres, cereales y harinas integrales, frutas y verduras.

El consumo de la misma nos brinda beneficios para nuestra salud:

- *Aporta mayor saciedad.*
- *Beneficia al tránsito intestinal.*
- *Mejora y ayuda a disminuir niveles elevados de azúcar y colesterol en sangre.*

Algunas recetas tradicionales tienen un bajo aporte de fibra, a continuación te dejamos algunos reemplazos para incorporarla, y poder así mejorar la cantidad y calidad de la misma.



Masa para tarta tradicional

1



y 1/2 =

300 g
Harina
0000.

Opción 1

Reemplaza 150 g de harina 0000 por:

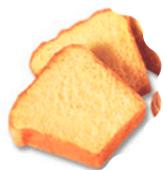
150 g de harina de avena. + 1 cucharada soperas (15g) de semillas.

Opción 2

Reemplaza 100 g de harina 0000 por:

100 g de harina integral. + 2 cucharadas soperas (30g) de semillas.

Podés rellenarla con vegetales.



Budín de Zanahoria tradicional

1



=

200 g
Harina
leudante.

Opción 1

Reemplaza los 200g de H. leudante por:

100 g de harina de avena. + 100 g de harina integral.

Opción 2

Reemplaza 100 g de H. leudante por:

100 g de harina de garbanzos. + 2 cucharadas soperas (30 g) de semillas.

Si usas estas harinas agrega 1 cucharadita de polvo para hornear.



Pepas

1



=

200 g
Harina
leudante.

Opción 1

Reemplaza 100 g de H. leudante por:

2 cucharadas soperas (30 g) de semillas. + 100 g de Avena en copos.

Opción 2

Reemplaza los 200 g de H. leudante por:

100 g de harina integral. + 100 g de salvado de avena.



Pan

2 y 1/2



=

500 g
Harina
0000

Opción 1

Reemplaza 250 g de harina 0000 por:

2 cucharadas soperas (30 g) de semillas. + 250 g de salvado de avena.

Opción 2

Reemplaza los 500 g de harina 0000 por:

2 cucharadas soperas (30 g) de semillas. + 500 g de harina integral.