



Comer bien, la clave para que la vida sepa mejor

Recetas con harina de algarroba

EDICIÓN ESPECIAL

Autora: **Marina Sisó**

Nutricionista del Hospital Clínic, Barcelona

**Vivir con
Fibrosis
Pulmonar**



**Boehringer
Ingelheim**



Harina de algarroba

La harina de algarroba se obtiene de moler las semillas maduras del interior de las vainas que produce un árbol llamado algarrobo (*Ceratonia siliqua*), que crece principalmente en la cuenca del Mediterráneo. La algarroba es de la familia de las fabáceas por lo que es una leguminosa.

Tradicionalmente ha sido utilizada para alimentar al ganado, así como en la industria alimentaria y en el de la cosmética por sus características estabilizantes, emulgentes y espesantes. En la actualidad, su consumo alimentario está aumentando por sus múltiples propiedades beneficiosas para la salud.

¿Qué propiedades tiene?

La harina de algarroba es rica en hidratos de carbono, moderada en proteínas, baja en grasas y aporta múltiples vitaminas, minerales y antioxidantes. Contiene un elevado porcentaje de fibra soluble, así como de azúcares, pero es apta para personas con diabetes porque la fibra ralentiza el vaciado del estómago y, por consecuencia, la elevación del azúcar en sangre. De hecho, esta fibra rica en pectina, tiene múltiples beneficios para la salud como reducir el reflujo gastroesofágico, el colesterol en sangre y regula el ritmo intestinal. No contiene gluten y, a diferencia del chocolate, no tiene cafeína, oxalatos ni tiramina, por lo que su consumo se tolera mejor y amplía las posibilidades de poder recomendarlo.

Esta harina favorece el control de las diarreas gracias a diversos de sus componentes como, por ejemplo, la fibra soluble, que actúa como prebiótico o alimento para la microbiota intestinal, el tipo de azúcares que contiene, donde destacan galactosa

y manosa, que espesan las deposiciones, y por su contenido en polifenoles, entre ellos los taninos, que tienen efecto astringente y antiinflamatorio.

¿Cómo se consume?

Principalmente se usa como sustitutivo del chocolate, ya que a nivel de color y sabor son muy parecidos. Por ello, puedes sustituir el chocolate de una receta habitual por la misma cantidad de harina de algarroba. Puede que necesites reducir la cantidad de azúcar de la receta porque es más dulce que el chocolate.

No se conoce la dosis exacta, pero se calcula que entre 15 y 20g diarios en adulto tienen un efecto positivo en el tratamiento de las diarreas.

Las opciones de sufrir alergia a la algarroba son mínimas y no tiene efectos secundarios negativos a mayores dosis, excepto la sensación de saciedad que podría reducir tus ingestas de comidas del día. Por ello, en caso de añadir la harina de algarroba en una bebida, es recomendable tomarla entre horas, antes de irte a dormir o después de una comida principal y no justo antes, para evitar que te sacie demasiado y comas menos.

La puedes consumir en forma de bebida tanto fría como caliente porque se diluye bien. También puedes espolvorearla sobre fruta cortada, mezclarla con un yogur o en elaboraciones, como verás a continuación. Si añades especias como canela, vainilla o menta, entre otras, potenciarás los sabores y harás que las recetas resulten aún más apetitosas.



RECETAS

4

Hoy os proponemos un menú basado en este ingrediente tan completo y que tanto nos puede ayudar. Se han utilizado condimentos y salsas ligeras, ¡para que cuidarse no pierda sabor!

Hemos combinado recetas de dificultad alta, media y baja para que el reto esté asegurado y pongas a prueba tus dotes culinarias.

¿Te atreves a cocinar con nosotros?

5



Primer plato:
TALLARINES DE ALGARROBA AL PESTO



Segundo plato:
COCA DE HARINA DE ALGARROBA CON ATÚN EN CONSERVA



Postre:
FLAN DE HARINA DE ALGARROBA

PRIMER
PLATOTALLARINES DE ALGARROBA
AL PESTO

El primer plato que os proponemos es una opción ideal para los amantes de la pasta. Esta vez la acompañaremos de una salsa ligera a base de aceite de oliva virgen y albahaca y frutos secos, los tres ingredientes ricos en nutrientes y sabrosos que nos permitirán prescindir de la sal. Es una receta de complejidad alta, así que empieza con tiempo. Puedes preparar más tallarines de los que necesitas y guardar los sobrantes en la nevera para futuras ocasiones.



Tiempo: 1h 15min



Grado de dificultad: alto



Ingredientes para dos raciones:

- 200g. de harina
- 40g. de harina de algarroba
- 3 huevos
- 1 chorro de aceite de oliva
- 3g. de sal
- Albahaca fresca
- 2 almendras



Preparación:

1. Mezclamos 240g. de harina de trigo, 40g. de harina de algarroba, 3 huevos, un chorrito de aceite de oliva, y 3g. de sal.
2. Lo amasamos todo con las manos hasta que quede una pasta homogénea y la dejamos unas 3 horas de reposo. Te será más fácil si usas una superficie de madera y la espolvoreas con harina.
3. Estiramos la masa con una máquina de pasta o con un rodillo, la cortamos en forma de tallarín y los cocemos 2 minutos. La masa tiene que quedar fina pero que no se rompa.
4. Trituramos 5 hojitas de albahaca con dos cucharadas de aceite de oliva y dos almendras para hacer la salsa.
5. Vertemos la salsa pesto encima de los tallarines y decoramos el plato con unas hojitas de albahaca. ¡Mamma mia!



SEGUNDO
PLATO

8

**COCA DE HARINA ALGARROBA
CON ATÚN EN CONSERVA**

El segundo plato propuesto usa como ingrediente principal el atún en conserva al natural o en aceite de oliva. Se trata de un alimento saludable y nos puede sacar de un apuro el día que no hemos podido ir a hacer la compra. En su lugar puedes usar otro tipo de pescado en conserva, como son las sardinas en aceite de oliva o en escabeche, siempre y cuando tu tránsito intestinal este regulado.

**Tiempo:** 30 min. preparación y fermentación 3h**Grado de dificultad:** medio**Ingredientes para 2 unidades:**

- 170g. de harina de trigo
- 60g. de harina de algarroba
- 1 chorro de aceite de oliva
- 3g. de sal
- 2g. de levadura fresca
- 100ml de leche de vaca sin lactosa o bebida vegetal.
- 1 lata de atún en aceite de oliva
- 4 tomates cherry

**Preparación:**

1. Mezclamos 170g. de harina, 30g. de harina de algarroba, un chorro de aceite de oliva, 3g. de sal y removemos bien hasta que tengamos una masa uniforme.
2. Disolvemos 2g. de levadura fresca con 100ml. de leche, lo mezclamos con la masa anterior y lo dejamos fermentar durante 3 horas. La mezcla no tiene que quedar ni demasiado dura ni demasiado pastosa. Si ves que está demasiado líquida añádele un poco más de harina.
3. Precalentar el horno a 220°. Estiramos la masa, cortamos porciones al gusto y horneamos 25min a 220°.
4. Ponemos en un plato la coca, encima de ésta el atún en conserva y decoramos con unos tomates cherry previamente asados en el horno. ¡Crujiente!

9



POSTRE

FLAN DE HARINA DE ALGARROBA

¿A quién amarga un dulce? El último plato que os proponemos es la guinda del pastel, un postre sin azúcar para que puedas disfrutar sin arrepentimientos.

10



Tiempo: 15 min. preparación y refrigeración 2h



Grado de dificultad: bajo



Ingredientes para seis flanes individuales:

- 22 cucharadas de harina de algarroba
- 1l de bebida vegetal de soja
- 50g de avellanas molidas
- 2 cucharadas de agar agar
- 4 cucharas de eritritol (edulcorante)
- 1 pizca de esencia de vainilla
- 1 pizca de canela molida



Preparación:

1. En un cazo incorporamos la harina de algarroba, la bebida de soja, las avellanas molidas y el eritritol.
2. Añadimos ahora la esencia de vainilla y la canela.
3. Incorporamos 1 cucharadita de agar agar y ponemos el cazo a una potencia media de fuego.
4. Sin parar de remover, para que todo se integre bien, esperamos a que hierva.
5. Vertemos el contenido en flaneras individuales y dejamos que se enfríe.
6. Metemos las flaneras en la nevera durante 2 horas.
7. Sacamos del frío, desmoldamos y ya tenemos los flanes ¡listos para servir!

11



Vivir con Fibrosis Pulmonar