



## **Faina de dovleac 500 gr HERBALSANA**

**Ingrediente:** faina din seminte de Dovleac.

Faina este obtinuta din seminte de Dovleac dupa extractia uleiului presat la rece. Are un continut redus de grasimi si un continut ridicat de proteine si fibre. Ideal pentru vegetariani sau in diete raw-vegan.

Se poate utiliza ca ingredient alimentar pentru produse de panificatie si de cofetarie. Se poate adauga in iaurt.

**Valori nutritionale medii in 100g:** Energie:305 kcal/1275KJ, grasimi 14g.  
A se pastra la loc uscat si racoros.

**Faina de dovleac** se obtine din semintele crude, din care in prealabil, prin presare la rece s-a obtinut uleiul de dovleac. Faina obtinuta are o culoare verzuie, cu mirosul si gustul specific semintelor de dovleac, recomandat in diferite produse de panificatie ori patiserie precum: paine, pogaci, biscuiti, chiar si in pesto, are aceleasi proprietati ca si semintele intregi si se poate consuma si in amestec cu lapte si cereale, iaurt, miere sau in diferite retete culinare. E bine de stiut, ca in cazul in care inlocuim faina de grau cu cea din seminte de dovleac, putem adauga un ou in plus fata de cat cere reteta, deoarece faina din seminte de dovleac nu contine gluten motiv pentru care aluatul este mai sfarmicios. O alta posibilitate ar fi ca doar o parte din cantitatea de faina dintr-o reteta sa o inlocuim cu faina din seminte de dovleac.

Aceasta faina bogata in proteine, vitamine si minerale poate fi consumata de persoanele alergice la gluten sau cele care tin diete vegetariene. Pe de alta parte consumul de faina de dovleac sau a semintelor de dovleac, creste aportul de fibre care ajuta in reglarea tranzitului intestinal, fibrele nu sunt transformate in glucide, astfel ca se mentine in limite normale valoarea glicemiei, fiind recomandat si persoanelor diabetice. Faina de dovleac contine vitamina E cu rol in prevenirea bolilor cardiovasculare, ajuta buna functionare a creierului si neutralizeaza radicalii liberi.

Femeile insarcinate si copiii pot consuma faina de dovleac, deoarece este o sursa de calciu, fier, magneziu, zinc etc. minerale importante pentru buna dezvoltare si functionare a organismului, fiind totodata un antiparazitar natural.