



### Introducir Algarrobo en la alimentación

Actualmente, la algarroba se puede utilizar como sustituto del chocolate, ya que es una alternativa dulce y deliciosa, que carece de las propiedades estimulantes del cacao, presentándose como una alternativa excelente para personas con hiperactividad, insomnio, o sensibilidad a la cafeína que contiene el cacao.

El Algarrobo, como el chocolate combina bien con vainilla, menta y naranja pero por su sabor algo dulce no necesita tanto endulzante cuando se utiliza en postres y presenta también menos grasa que el cacao.

### Smoothie o Batido de Algarrobo

Preparación en licuadora:

1 cucharada de harina de Algarrobo, un vaso de leche de coco y una cucharilla de semillas de Chía.

Añadir frutas de estación (Plátano, una Manzana, Piña etc.)

Opcional endulzar con miel.

Batir 30 segundos con alta velocidad y listo!



### Brownies de Algarrobo

Ingredientes:

2 Plátanos deshidratados  
200 gr harina integral  
100 gr Harina de Algarrobo  
250 ml leche de coco o almendra  
3 huevos (de gallinas felices)  
130 ml de aceite de oliva (suave)  
60 gr de nueces trituradas  
1 cucharadita de canela  
1/2 cucharadita de bicarbonato sódico  
2 cucharaditas de levadura en polvo



Preparación:

- 1.- Mezclar los ingredientes secos (harina integral, Harina de Algarrobo, canela, bicarbonato sódico y levadura en polvo).
- 2.- En otra fuente batir los huevos, añadir la leche de coco y mezclar con el aceite de oliva.
- 3.- Integrar las dos mezclas.
- 4.- Cortar los plátanos deshidratados en pedazos y añadir junto con las nueces a la masa.
- 5.- Hornear precalentando a 180° en un molde apto para horno con aceite durante 40 a 45 minutos.



Santa Cruz, Bolivia  
+ 591 (3) 322 95 59



### Harina de Algarrobo

El fruto del Árbol Cupesi o con su otro nombre Algarrobo blanco (*Prosopis Alba*) es un producto de consumo tradicional, ancestral y altamente valorado. La Harina de Algarrobo es obtenida de las vainas molidas del mismo árbol q tiene un sabor dulce, muy rico y suave.

Nutricionalmente es una fuente importante de hidratos de carbono, fósforo, potasio, calcio, hierro, pectina, lignina y vitaminas.

La Harina presenta una baja concentración de grasas y calorías, un alto contenido de fibras que es a la vez es totalmente libre de gluten y por esa razón apta para personas con enfermedad celíaca.



CUPESI

Pruebe la variedad de Productos Kusiy.

[www.kusiy.net](http://www.kusiy.net)

Desde hace mucho tiempo es bien sabido que, para niños y adultos, las pastillas de algarrobo limpian el intestino a la vez que alimentan y nutren.

Estudios más actuales han comprobado cómo el algarrobo puede ayudar a aliviar diversas infecciones intestinales.

Además sus propiedades diuréticas ayudan al organismo desintoxicar el cuerpo.

**La Harina de Algarrobo** tiene sustancias edulcorantes, como el pinitol, que no afectan al azúcar en sangre. Es decir, el algarrobo proporciona más dulzor que el azúcar, sin elevar tanto la respuesta glucémica (el azúcar en sangre), siendo por lo tanto una buena opción edulcorante. Por tener un índice glicémico bajo, los azúcares se asimilan lentamente, no produce hiperglicemia por lo tanto no produce desequilibrios en la sangre.

### Algarrobo para los intestinos

La Harina de Algarrobo puede ser utilizada como medio para la diarrea y para el estreñimiento. Es muy útil para acortar el tiempo de diarrea debido a la acción astringente de sus taninos. Ayuda a detener la diarrea, especialmente en aquellos casos en que esta es producida por infecciones bacterianas, como salmonella, parásitos o gusanos intestinales. También es interesante el efecto prebiótico que tienen las fibras del algarrobo, porque son fermentables y

pueden ayudar a mejorar la flora intestinal fermentativa. Debido a las propiedades antioxidantes de este vegetal. Los antioxidantes son también necesarios en los procesos de desintoxicación hepática.

### Algarroba para el hígado

Al estudiar las propiedades del algarrobo para aliviar las infecciones intestinales, se ha observado que esta planta también ayuda a mejorar la salud del hígado.



### Algarrobo para el colesterol

Se ha demostrado que una dieta rica en fibras, como las que contiene el Algarrobo, ayuda a disminuir los niveles de colesterol. Este efecto lo consigue al capturar entre sus fibras parte del colesterol y grasas que se encuentran en el intestino, lo arrastran y lo eliminándolo del organismo a través de las heces. La harina de Algarrobo añadida a los yogures puede ser usada como un alimento funcional para reducir el colesterol.

### Algarrobo para la osteoporosis

Por su contenido en fósforo y calcio, la Harina de Algarrobo también se recomienda para personas con osteoporosis o problemas de huesos.

Por ración, un par de cucharadas de Harina de Algarrobo (20g) contienen 70 mg de calcio, lo que supone un buen aporte de este mineral.

Además también contiene otros minerales y oligoelementos importantes para los huesos, como el magnesio, fósforo, potasio y boro.

### Minerales y Vitaminas

Este contenido en especial del calcio puede ayudar a contrarrestar los niveles de ácido de otros alimentos y equilibrar el pH del cuerpo. Además contiene Potasio, Fósforo, Hierro, Sodio, Magnesio, Zinc y las Vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C y E.



[www.kusiy.net](http://www.kusiy.net)