

Harina de espelta, propiedades y beneficios

La espelta, también conocida como escanda y muchas veces confundida con el trigo, **del cual la verdad es su «antepasado»** ya que a este cereal se lo considera como la base de todas las variedades posibles de trigo que hay hoy en día.



Harina de espelta

La harina de espelta representa ser un cereal que aporta muchas cantidades de energía, **debido a que dentro de sus componentes principales** posee muchos carbohidratos, aunque tiene muchas menos calorías que la harina de trigo.

Además, la harina de espelta es un polvo hecho con un cereal **que sobresale por su nivel proteico** y que por si fuera poco es de gran valor biológico gracias a su contenido de aminoácidos como la lisina, el cual no se encuentra en otros cereales.

Entre las propiedades de la harina de espelta también **encontramos diversos minerales y vitaminas** principalmente del grupo B, que la convierten en un producto muy recomendado para deportistas.

El sabor de la harina de espelta **es descrito habitualmente como un tanto dulce** y puede ser comparado fácilmente con el sabor típico de la nuez. Es mucho más sencilla de disolver y por supuesto más fácil de digerir que la harina de trigo tradicional.

Harina de espelta integral

La harina de espelta habitualmente también la podemos encontrar en su versión integral, **con un aporte mucho mayor en fibra y el ácido silícico**, ambos muy importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

La harina de espelta integral es un polvo de poca fuerza **pero que sin embargo se puede emplear** para hacer pan sin problemas, aunque lo recomendable en este caso es combinarla con una harina de más fuerza como la de trigo.

Para la principal diferencia de la harina de espelta integral con la blanca, **es que conserva el salvado y el germen**, lo que se traduce entonces como una carga más importante de propiedades.

Dichos nutrientes son vitaminas como la del complejo B y vitamina E, **un importante antioxidante importante**, además de minerales como el hierro, potasio, magnesio y zinc.

La harina de espelta integral **es con creces una mejor opción para nuestra salud** y siempre es recomendable añadirla en tus nuevas recetas para poder obtener todos sus beneficios y propiedades.

Información Nutricional

Cantidades por 100 gr.

Calorías 338

Energía 1412 kj

Proteína 14 g

Grasas 5 g

Grasa Saturada 0,64 g

Grasa Poliinsaturada 3,3 g

Grasa Monoinsaturada 0,98 g

Colesterol 0,0 mg

Carbohidratos 70 g

Fibra 11 g

Azúcar 7 g

Minerales

Sodio 8 mg

Potasio 388 mg

Magnesio 136 mg

Calcio 27 mg

Vitaminas

B3 6,8 mg

B5 1,06 mg

B9 45 µg

K 3,6 µg

Recetas con harina de espelta

Con harina de espelta podemos realizar preparaciones **que van desde cómo hacer pan hasta pizza**, aunque también postres y galletas que la espelta, un serie de preparaciones muy recomendadas para todos.

Por otra parte, se pueden elaborar recetas **como el bizcocho con harina de espelta**, tortitas, magdalenas y hasta crepes. Todas ellas con sus respectivos ingredientes y preparación breve y sencilla.

Las galletas son como ese postre que nunca dejaremos de amar, son nuestras favoritas por siempre y además de eso también podemos sacarle provecho nutricional al hacerlas con harina de espelta.



Granos de espelta

Los bizcochos también son otro postre popular, **sencillo de hacer y muy fáciles de incorporar** harina de espelta y su suave sabor acompañado de grandes beneficios.

Las tortillas también son otras de las recetas que prácticamente **no puede faltar en ninguna cocina** y esto se debe en parte a que es un plato que es prácticamente de patrimonio cultural.

De esta forma, estaremos logrando **una dieta mucho más sana e ingiriendo mucho menos gluten** que como lo haríamos con otros cereales. Además es una harina que naturalmente tiene un sabor dulce y que queda perfecta para los postres.

Para que tengas más ideas de los postres que puedes hacer con esta rica harina de espelta, **tienes las opciones de ricos crackes o espirales**, es decir, hay un montón de posibilidades para cocinar con este rico alimento y tú puedes innovar y hacer tus favoritos.

¿Tiene gluten la harina de espelta?

Siempre es inevitable escuchar la de si la harina de espelta

tiene gluten, **ya que hoy en día es muy habitual** que las personas prefieran evitar este componente o simplemente no lo toleran.

El gluten es **un conjunto de proteínas de dimensiones muy pequeñas** que está compuesto por gliadina y glutenina. Ambos elementos son los que forman al famoso gluten tan controvertido hoy en día.

Este gluten está dentro y de manera exclusiva **en las harinas de cereales de secano**, especialmente en la harina de trigo, pero también puede estar presente en otras harinas como la cebada, centeno o avena.

Y es que el gluten también puede estar presente **en las harinas de los cereales derivados y variedades** como lo son la harina de espelta, entre otras harinas. Por lo que la respuesta es sí, sí contiene gluten.

Este elemento es el principal actor **en cuanto a la elasticidad de la masa**, misma que hace posible que a la par de la fermentación, el pan comience a coger volumen y así tener una masa más elástica y esponjosa.

Entonces es cierto que la harina de espelta contiene gluten y por ende **no debería ser consumida por personas celiacas**. Pero también es cierto que esta harina contiene mucho menos gluten que el resto de las harinas y juego un punto a su favor.

¿Engorda la harina de espelta?

Para engordar se necesita consumir más calorías que las que gastamos al día, de esta forma, **para adelgazar necesitas consumir menos calorías** que las que usamos, así de sencillo. Sin rodeos.

La verdad es que la harina de espelta **es una de las que menos calorías tiene**, es por eso que podemos decir entonces que es muy recomendable para aquellas personas que están en una dieta

para adelgazar.

Además, la harina de espelta contiene muchas proteínas y fibras, **esto quiere decir que la sensación de saciedad** se prolonga durante más horas y no vas a sentir esa típica ansiedad de consumir algo dulce y calórico

Pues consumiendo muchas menos calorías, **vamos a poder controlar nuestro peso** y sobre todo debemos tener en cuenta que es recomendable tener también una rutina de ejercicios.

Entonces la harina de espelta es un ingrediente muy beneficioso, **contiene grandes propiedades que traen muchos beneficios**, además ayuda a adelgazar si la consumes de manera adecuada y cumples con rutinas de ejercicios.

Te podría interesar

[Harina de sorgo, propiedades y beneficios](#)

[Harina de avena, propiedades y beneficios](#)