

Todas las propiedades de la espelta y cómo utilizarla, por harinaespelta.com

Mucho mejor que el trigo, la espelta ha conquistado a los más healthies con todos sus beneficios para la salud

La harina de espelta se considera una alternativa a la más conocida harina de trigo. La espelta es un cereal que requiere de un proceso más complejo para su extracción, por este motivo toda la producción se pasó al trigo como el cereal más productivo. Sin embargo, en los últimos años con el auge de la vida saludable, se descubrieron las grandiosas propiedades de la espelta. Harinaespelta.com cuenta cuales son esas propiedades y el gran abánico de recetas donde se puede incluir.

La espelta tiene propiedades anti-inflamatorias, adecuada para la dieta de personas con problemas gastrointestinales. Contiene un alto contenido en proteínas, minerales y vitaminas y que además la pueden consumir sin problemas, personas con diabetes.

Tras descubrir las beneficiosas propiedades de la espelta, ahora hay que añadirla a la dieta y la mejor forma es a partir de la harina de espelta. Esta harina se puede encontrar fácilmente en los supermercados y es muy común en recetas con harina de espelta para la elaboración de pan casero o postres como bizcochos, galletas o crepes. En definitiva cualquier alimento que requiera de harina y que se quiera realizar de forma casera como en la elaboración de pasta o incluso en fritos como los fingers de pollo. Disponible también en su versión integral, la harina de espelta integral, ha conseguido desbancar a la harina integral de trigo.

Pero al ser un cereal, también se puede consumir como tal en pequeños granos preparando sencillos y a la vez muy nutritivos platos. Una opción para el verano son las ensaladas de verduras frescas o en su versión cocida añadiendo alguna hortaliza como acompañamiento. Estos platos son perfectos para dietas y deportistas ya que ofrecen mucha energía y sacian enseguida.

Como se ha visto, la espelta es un cereal muy fácil de incluir en una dieta equilibrada y en definitiva, es la mejor alternativa al trigo que hay en la actualidad.

Datos de contacto:

María

Nota de prensa publicada en: [Zaragoza](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad Aragón](#)

<https://www.notasdeprensa.es>