

Desarrollo premezcla multiuso para panificación con harina de chía y amaranto, y semillas de chía, girasol, sésamo y lino

Farah, Silvia; Spadavecchia, Antonella; Figueras, Tatiana; Bailey, Jannika; Mezzatesta, Pablo; Raimondo, Emilia.

OBJETIVO:

Desarrollar una premezcla multiuso para productos panificados con mejor perfil nutricional mediante el agregado de semillas y harinas de amaranto y chía.

METODOLOGÍA

Para ello se formularon dos premezclas, con tres repeticiones cada una. El ensayo 1 (E1) estaba formulado con de 75% de harina de trigo 000; 7,5% de harina de amaranto; 7,5% de harina de chía; 2,5% de semillas de chía; 2,5% de semillas de lino; 2,5% de semillas de girasol y 2,5% de semillas de sésamo blanco.

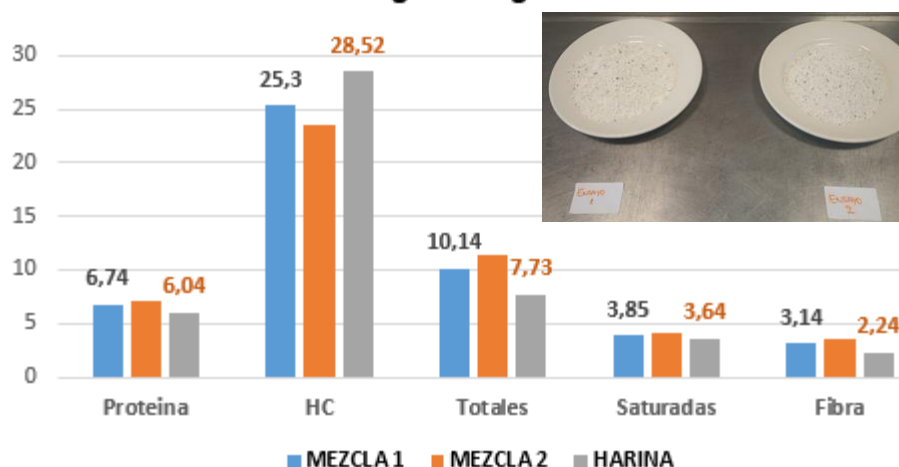
METODOLOGÍA

El ensayo 2 (E2) con 63% de harina de trigo 000; 10% de harina de amaranto; 12% de harina de chía; 3% de semillas de chía; 4% de semillas de lino; 4% de semillas de girasol y 4% de semillas de sésamo blanco. Posteriormente con el fin de probar los desarrollos, y definir el ensayo más aceptable, se elaboraron dos productos de panificación de consumo habitual, galletas dulces con pasas y uno salado (pizza)

RESULTADOS

El valor proteico se incrementa en ambas premezclas. La presencia de amaranto mejora el valor biológico de las proteínas aportadas por el trigo. Los carbohidratos se reducen, subiendo además el contenido de fibra, incrementando la saciedad. Las grasas totales se incrementaron, a expensas de la chía, mejorando la ingesta de ácidos grasos omega 3.

COMPARACIÓN DE PREMEZCLAS Y HARINA DE TRIGO
g en 100 g



CONCLUSIONES

Se pudieron obtener estas premezclas saludables, las cuales se pueden emplear como base en productos salados y dulces, obteniéndose alimentos de mejor perfil nutricional.