

La algarroba, sustituto del chocolate.



¿Quién de vosotros piensa que la algarroba es comida para el ganado? Pues sí, estás en lo cierto. Pero hoy quiero hablaros de este alimento no para el consumo animal, si no más bien para nuestro consumo, como sustituto de esa sustancia dulce al paladar que tanto

nos gusta a todos: el chocolate.

La algarroba es el fruto del árbol conocido en botánica como Ceratonia Siliqua, perteneciente a la familia de las leguminosas, a partir de la cual se elabora un producto similar y sustitutivo del chocolate. Es una buena fuente de vitaminas del grupo B como la B1 o tiamina, la B2 o riboflavina, la B3 o niacina y de pro-vitamina A o beta-caroteno. De sus minerales sobresalen el potasio, el fósforo, el magnesio, el calcio, el silicio y el hierro.

A diferencia del chocolate, posee un menor contenido de grasa, tan sólo un 2%. También contiene una cantidad nada desdeñable de proteínas, entre un 8 y un 10%. Las semillas de algarroba son muy ricas en mucílagos, un tipo de fibra soluble que facilita la digestión y alivia las molestias digestivas. En concreto, los mucílagos (sustancia viscosa) ejercen una acción favorable contra la inflamación de la mucosa digestiva, lo que beneficia a quienes tienen gastritis, dispepsia (digestión pesada), pirosis o ardor, diarrea

y otras afecciones digestivas similares. En caso de diarrea, hay quien recomienda ingerir una cucharada de algarroba en polvo en una taza de líquido, preferiblemente agua.

Las vainas de algarroba cuando están maduras se recogen y se pulverizan obteniendo así un polvo muy semejante al cacao y con el mismo color, pero como hemos visto tiene un 2% de grasa nada más y mucho más valor nutritivo



NOCILLA DE ALGARROBA

Ingredientes:

- 100gr. de polvo de algarroba
- 100gr. de avellanas
- 100gr. de aceite de girasol
- 2 cucharadas de lecitina de soja (opcional)
- 20 gr. de azúcar avainillada o 60gr. de melaza de arroz.

Preparación:

- Se muelen las avellanas, preferentemente que sean tostadas o crudas.
 - En un bol se mezclan las avellanas ya trituradas y el resto de ingrediente. Remover hasta conseguir una pasta homogénea similar a la nocilla.
- Recordar que cuanto más triturada esté la avellana, más homogénea quedará la crema.

¡Que aproveche, a los niños les encatará si se la ofreces como nocilla!

Fuente: [Consumer](#) alimentación

Receta cedida por: Susana De Madariaga (España)