

Algarroba: explora sus propiedades, beneficios y valor nutricional

ALIMENTOS

Una legumbre nutritiva y versátil, además de alternativa para celíacos

[El cacahuete: ¿fruto seco o legumbre?](#)

[Cómo preparar un delicioso pan hindú de legumbres](#)



Una algarroba negra
Wikipedia



LA VANGUARDIA

24/02/2024 09:51

Quizá se trata de uno de los alimentos más desapercibidos debido a que su consumo se ha asociado tradicionalmente para la alimentación del ganado. No obstante, la **algarroba** -o garrofa en catalán- se trata de una **legumbre nutritiva** y de gran versatilidad. Además, se trata de un producto muy común en el Mediterráneo, donde se encuentra en vainas blancas y negras.

Por lo general, la algarroba suele comerse en forma de **harina**, tras haber sido molida. Con esta se pueden cocinar desde bollos y dulces hasta cremas. De hecho, se emplea como sustituto más natural del chocolate, con menos contenido en azúcares

Valor nutricional (por cada 100 gramos):

Calorías: 13 kcal

Grasas: 0,1 g

Hidratos de carbono: 5,3 g

Proteínas: 0,3 g

Fibra: 2,4 g

Calcio: 20 mg

Hierro: 0,2 mg

Magnesio: 3,2 mg

Fósforo: 4,7 mg

Propiedades

Entre los principales beneficios de la algarroba destaca su función para rebajar los niveles de **glucosa en sangre** y regular el sistema cardiovascular.

Asimismo, la **fibra** que contiene regula el tránsito intestinal y combate el estreñimiento. También fortalece el sistema inmune.

Por otro lado, se le atribuyen propiedades para combatir el **cansancio**, por lo que se recomienda a personas que realizan una alta actividad física.

Además, las harinas elaboradas a partir de la algarroba pueden ser consumidas por personas **celiacas**.