

Barritas de frutas deshidratadas y frutos secos aptas para celíacos

Las frutas deshidratadas producidas en Argentina se exportan en su mayoría, no existe prácticamente consumo interno, salvo en alimentos que las incluyan en su formulación (mix de cereales, barras de cereales, yogures, galletitas, etc.). Los países que demandan estas frutas tienen mayor concientización sobre hábitos de consumo saludables y sus beneficios.

Las frutas de tamaño pequeño o con daños por golpes o granizo, se consideran excedentes de producción por no cumplir con estándares internacionales de calidad. Estos excedentes aumentan en años de alta producción internacional, ya que los requisitos de calidad son más rigurosos. Esta situación los convierte en materia prima ideal para elaborar barras de fruta deshidratada.

Esta propuesta de consumo, se presenta como una posibilidad de incorporar hábitos alimentarios saludables fomentando e incrementando el consumo diario de frutas en la población.



Por lo tanto, el **objetivo** de la presente hoja de divulgación es **estimular el consumo de frutas deshidratadas brindando una alternativa de diversificación para incrementar el valor agregado de la producción frutícola regional a través de la elaboración de una barra a base de frutas deshidratadas y frutos secos.**

A continuación se detalla un método sencillo para obtener barras de frutas deshidratadas y frutos secos, aptas para celíacos (sin trigo, avena, cebada y centeno):

- ✚ 100 g de frutas deshidratadas a elección
- ✚ 40 g frutos secos a elección
- ✚ 35 g de margarina (se puede reemplazar por aceite de girasol alto oleico)
- ✚ 0,75 g sorbitol (edulcorante, humectante y texturizante)
- ✚ 1 cucharada de glucosa*
- ✚ 1 cucharada de miel*
- ✚ 2,5 g goma xántica-goma guar (polvo para panificar harinas s/gluten)
- ✚ 0,3 g de sal (NaCl) resaltador de sabor
- ✚ 0,5 g Ácido cítrico (Acidulante)

* Pueden utilizarse edulcorantes no nutritivos para obtener barras con menor contenido calórico.

Preparación:

Picar la fruta deshidratada lo más pequeña posible para obtener una adecuada mezcla de los ingredientes y una agradable textura.

En una cacerola colocar la margarina (o aceite de girasol alto oleico), miel, glucosa, gomas, sorbitol y sal.

Calentar a fuego moderado hasta derretir la mezcla, retirar del fuego y agregar la fruta. Mezclar.

Volcar la preparación en un molde, emparejar y compactar para lograr el alto deseado de las barritas.

Enfriar a 4 – 5°C para endurecer y poder cortar las barritas.



BENEFICIOS:

- ✓ Estimular el consumo de frutas deshidratadas a través de un “snack” listo para consumir, más natural y beneficioso para la salud, debido al aporte de fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- ✓ Aumentar el valor agregado de la producción frutícola regional e incorporar mano de obra a la cadena productiva.
- ✓ Ofrecer una alternativa de diversificación para las materias primas y obtener mayor rentabilidad para los excedentes de producción de productores e industriales.
- ✓ Mejorar la salud de los consumidores y reducir la incidencia de enfermedades debido al incremento en el consumo de frutas.
- ✓ Brindar un alimento que reemplace (al menos parcialmente), el consumo de golosinas, cuyo único valor nutritivo son los carbohidratos o las grasas, escasas o nulas en proteínas, vitaminas y minerales.
- ✓ Reducir los costos de elaboración industrial de las barritas al emplear excedentes de producción y obtener un precio de mercado más accesible para los consumidores.