

## LEGUMINOSAS PARA LA SALUD, NUTRICIÓN E INNOVACIÓN ALIMENTARIA

Tabla 1. Comparativo de contenido nutrimental de diferentes harinas (g/100g)

Fuente	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Fibra
Harina de Trigo	10	1	76	3
Harina de Soya Entera	38	22	30	8
<b>Harina de Arveja</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	<b>17</b>
Harina de Arroz	5.95	1.42	80.13	2.4
Harina de Maíz Blanco	8.46	3.69	76.59	6.4

Fuente: USDA National Nutrient DataBa