

¿Qué es el Germen de Trigo?



El germen de trigo es la semilla de la cual nacerá una nueva planta de trigo, ya que es aquí donde se origina el brote. Durante el proceso de refinado, cuando los granos integrales se convierten en harina blanca, el germen de trigo se elimina junto con el grano de trigo. Esto es debido a que es muy aceitoso y debe ser refrigerado para evitar que se vuelva rancio.

El germen de trigo está repleto de nutrientes. Es rico en vitaminas y minerales - como ácido fólico, niacina, magnesio y hierro - así como proteínas y fibra. Tiene un sabor a nuez y se utiliza generalmente como un suplemento nutricional en los cereales de desayuno, en las recetas integrales de muffins y panes y tostados, como ingrediente crujiente de cereales calientes, frutas y postres.

Valoración:

