



¿QUÉ ME APORTA EL ROSCO DE GINES?

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES.

EL HUEVO:

Gran cantidad de **vitaminas y antioxidantes** que ayudan a frenar procesos degenerativos como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, cataratas...

Los **lípidos de la yema** pueden mejorar funciones cerebrales, hepáticas y digestivas. Frecuencia de consumo: 2 o 3 a la semana.



LA HARINA:

Es rica en **hidratos de carbono complejos** y **baja en purinas** por lo que su consumo es adecuado para aquellas personas que tengan un nivel alto de ácido úrico. Además suelen estar enriquecidas con algunas vitaminas y minerales.

ACEITE DE OLIVA:

Es un potente **antioxidante natural** gracias a su elevado contenido en Vitamina E. Aporta gran cantidad **ácidos grasos monoinsaturados** ayudando en la prevención de enfermedades cardiovasculares (aumenta los niveles en sangre del llamado "colesterol bueno" o HDL). El elevado contenido de **vitamina K** en este alimento hace que se reduzca el riesgo de trombosis.



LA CANELA:

Nos ayuda a aumentar la salivación y la secreción de jugos gástricos favoreciendo una **buena digestión** y **estimulando el apetito**. Además tiene **propiedades antiinflamatorias y espectorantes**.



¿PUEDEN COMERLOS TODO EL MUNDO? ¿QUÉ PUEDO HACER SI SOY CELÍACO? ¿Y DIABÉTICO?

POSIBLES MODIFICACIONES DE LA RECETA ORIGINAL

USAR HARINA INTEGRAL.

Con la harina integral se está aportando más **FIBRA**, lo que resulta muy beneficioso en casos de problemas de estreñimiento.



SUSTITUIR EL ACEITE DE OLIVA.

Podemos sustituirlo por **aceite de girasol** para responder a la necesidad específica de **mejorar el perfil lipídico** de la dieta; se busca aumentar la ingesta de **AGPI** frente a los AGMI del aceite de oliva. Otra propiedad del aceite de girasol que puede ser interesante es su **sabor suave**; algo que en el caso de los postres puede dar un **cambio sutil en el producto final**.

USAR DISTINTOS ZUMOS COMO AROMATIZANTES.

Podemos usar **zumo de uva, de limón, de manzana**, etc... También se pueden usar **extractos o aromatizantes** como el de azahar muy usado en repostería y de fácil adquisición.

SUSTITUIR EL AZÚCAR SIMPLE POR EDULCORANTES.

Así conseguimos que se aporten **menos calorías** sin renunciar al sabor dulce del postre. Esta receta estaría indicada en personas que tienen niveles altos de azúcar, en **personas diabéticas**, en dietas de adelgazamiento, etc...



USAR HARINA SIN GLUTEN.

El **gluten** es una proteína que se encuentra **presente en el trigo, la avena, la cebada, el centeno, la espelta y el triticale**. Los **celíacos** deben tener especial precaución con esta proteína y evitar tomar cualquier producto que la contenga. Con esta modificación en la receta los celíacos podrían consumir los roscos sin problemas.

AÑADIR ALGÚN FRUTO SECO.

Los frutos secos tienen **propiedades nutricionales muy beneficiosas** para nuestro organismo si los consumimos de **forma moderada**; Hay que tener precaución con aquellas personas que sufran **alergias alimentarias** relacionadas con los frutos secos y con aquellas que tengan **dificultades de masticación o deglución**.

