

Sugerencias

En el caso de no poder consumir gluten que contiene la harina de trigo, utilizar una harina alternativa como por ejemplo la harina de arroz o la maicena.

Otra sugerencia en el caso de que la persona padezca intolerancia a la miel sería sustituirla por azúcar o edulcorante.



UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE



María Alcocer Ansorena
Juan Antonio Auxilia Román
Salvador Florencio San Basilio
Rocío García Herrero
3ºGNHD
Alimentación en la Tercera Edad

Pestiños tradicionales



**Jornadas
Culturales
Aula
Abierta de
Mayores
2013/2014**

Pestiños

¿Qué son los pestiños?

Los pestiños son un dulce típico de la provincia de Sevilla, que a su vez se caracteriza por su diversidad en cuanto a los ingredientes con los que se elabora.



Gilena

La receta

Los ingredientes principales son:

- Vino Blanco
- Ajonjolí
- Aceite de Oliva
- Harina
- Miel



Valor nutricional

Destacar principalmente los beneficios que aporta ingredientes como el aceite de oliva en la elaboración de los pestiños.

El aceite de oliva es un potente antioxidante que nos ayuda a combatir el envejecimiento reduciendo el estrés oxidativo. Además, es una fuente muy importante de vitaminas como la E y la D muy necesarias para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por su alto contenido calórico se recomienda limitar su consumo a ocasiones especiales.



La miel es otro de los componentes principales de este postre. Podemos destacar su alto contenido en vitami-

Herrera

nas y minerales y además contiene sustancias que previenen las infecciones y mejoran la cicatrización.



Conclusión

Los pestiños son un postre que contiene ingredientes que resultan beneficiosos para la salud pero se recomienda un consumo moderado. En la medida de lo posible consumirlo con miel preferentemente antes que con azúcar al ser la miel un alimento de mayor valor nutritivo.

