

RECETAS CON PANELA.

La panela es un alimento muy rico en minerales particularmente en potasio, calcio, sodio, fosforo etc.

Comparándola con el azúcar la calidad alimenticia de la panela es mucho mayor puesto que el azúcar esta constituido en su casi totalidad por sacarosa, con carencia absoluta de minerales y vitaminas compuestos presentes en apreciables cantidades en la panela.

Si se compara con la miel de abejas cualitativamente es bastante similar pero la panela tiene más minerales, específicamente mas hierro, calcio y fosforo. La presencia alta de calcio y fosforo evita que su consumo produzca caries en la población infantil. (Tomado del libro: Reingeniería panelera de Néstor Duran Castro, 2011)

mg/100g de panela:

Calcio: 204.9

Potasio: 164.93

Sodio: 60.07

Fosforo: 66.42

PODER ENERGETICO

CALORIAS/100g: 351

La panela también es rica en vitaminas especialmente en A y C

La panela y la miel de la panela son muy utilizadas para preparar ricas recetas.

Cuando usted visita nuestro trapiche puede disfrutar comiendo bananos, plátanos maduros, yuca cocinados en miel.

También puede disfrutar comiendo quesito con miel.

El agua de panela con limón o naranja y con hielo es muy utilizada como bebida refrescante.

En clima frio se bebe agua de panela con licor: Canelazo o carajillo (ron, brandy o aguardiente, coñac) clavos y canela.

MASCARILLAS CON PANELA (del libro Reingeniería panelera, Nestor Duran Castro, 2010)

La panela también es utilizada para hacer mascarillas para la piel, sirve para la limpieza de la piel, como reafirmante purificante, y renovación celular.

MASCARILLA GENERAL DE PANELA: Rallar un poco de panela o tomar panela granulada agregar gotas de agua de rosas hasta que se vuelva homogénea y maleable, dejar 30 minutos. Retirla con abundante agua fría.

PARA AGNE Y CICATRICES: limpiar bien el cutis, usar todos los días una mascarilla de panela en polvo o rallada, agregar avena con hojuelas, poner gotas de limón, aplicar todos los días, evitando el sol. Dejar actuar por 15-30 minutos. Retirar con agua fría.

En los siguientes sitios puede encontrar más recetas culinarias con la panela y recetas para cuidados de la piel. Si usted conoce más recetas y quiere compartirlas con nosotros no dude en enviárnoslas, nosotros le daremos los créditos.

http://www.fedepanela.org.co/index.php?option=com_content&view=section&layout=blog&id=8&Itemid=57

http://cocina.facilísimo.com/recetas_con_panela

<http://www.youtube.com/watch?v=XlccWp1bQiA>