

Farina di carrube: proprietà e usi

Autore: Redazione

Data: 27 Novembre 2019



Sempre più spesso sentiamo parlare della **farina di carrube**, ma meno di frequente la utilizziamo. In **Sicilia**, il [carrubo](#) è un albero molto amato e diffuso: soprattutto durante la [stagione invernale](#), c'è chi non può fare a meno delle caramelle alla carruba, dall'inconfondibile sapore. Ma cosa possiamo fare con la farina?

La farina di carruba è ricca di **zuccheri naturali** e carboidrati, ma non contiene molti grassi. Viene considerata un sostituto del cacao in polvere ma, a differenza di quest'ultimo, non contiene caffeina. Per quanto riguarda le calorie, 100 grammi ne forniscono 380. Dato che si tratta di un alimento vegetale, non contiene colesterolo. Su 100 grammi, soltanto 1 grammo è costituito da grassi.

Per quanto riguarda le **proteine**, 100 grammi ne contengono 4 grammi. La stessa quantità contiene anche 40 grammi di fibre vegetali e 49 grammi di zuccheri naturali. Le proprietà della farina di carruba non finiscono qui. È ricca di calcio e di ferro e contiene vitamine del gruppo B e del gruppo A, oltre a magnesio e potassio.

Cento grammi di **farina** forniscono il 30% del fabbisogno giornaliero di ferro e il 45% del fabbisogno giornaliero di calcio. Alcuni studi hanno evidenziato proprietà antiossidanti ipocolesterolemizzanti e sazianti.

Come usare la farina di carrube

Questo tipo di farina è utilizzata per preparare dolci, poiché si considera un sostituto del cacao. Considerate che basta sostituire la quantità di cacao in polvere con la farina di carrube. È anche un sostituto dello zucchero, è un addensante naturale, si può usare per preparare bevande calde. Ancora, viene impiegata per fare [pasta fresca e pane](#).

La farina di carrube è anche un rimedio naturale in caso di diarrea. Ovviamente, prima di ricorrere ai rimedi naturale, accertatevi di non avere intolleranze.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/farina-di-carrube-proprietà-e-usi/>

Generato il 06/03/2026