



Pedidos

81 3365 7009

Mantequilla Ghee

Info. Nutricional	
Tamaño de la Porción	100 g
Por porción	
Energía	3700 kJ 900 kcal
Proteína	0 g
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Azúcar	0 g
Grasa	100 g
Grasa Saturada	62 g
Grasa Poliinsaturada	3 g
Grasa Monoinsaturada	28 g
Colesterol	280 mg
Sodio	0 mg
Potasio	0 mg

Última actualización: 21 may. 2024 10:30

Origen: [Mantequilla pura de vaca alimentada con pastura](#)



100 gr

Sin Aceites añadidos
Sin Conservadores
Sin Colorantes
Sin Caseína
Sin Lactosa

Ingredientes: Elaborada únicamente con **mantequilla pura** de alta calidad, clarificada lentamente para eliminar lactosa, agua y proteínas de la leche.

La **mantequilla ghee** es un superalimento ancestral elaborado artesanalmente a partir de mantequilla pura, sometida a un proceso lento de clarificación que elimina agua, lactosa y proteínas de la leche, dando como resultado una grasa dorada, nutritiva y altamente digestiva.



Con un delicioso sabor suave y ligeramente avellanado, el ghee no solo transforma el sabor de los alimentos, también aporta beneficios funcionales para el bienestar integral



Rica en grasas saludables, vitaminas y compuestos que favorecen la digestión y la energía, es una excelente alternativa a los aceites refinados y mantequillas convencionales.

Utilizada durante siglos en la medicina ayurvédica de la India, la mantequilla ghee es reconocida por nutrir el cuerpo desde adentro, apoyar procesos antiinflamatorios y promover una alimentación más natural y consciente.

Además, gracias a su alto punto de humo, es ideal para cocinar, saltear o complementar bebidas y alimentos sin perder sus propiedades.

✨ Natural, versátil y deliciosa, el ghee es mucho más que una mantequilla: es bienestar en cada cucharada.



Beneficios del ghee

1. Fácil digestión

Al no contener casi lactosa ni caseína, muchas personas lo toleran mejor que la mantequilla convencional.

2. Rico en grasas saludables

Aporta ácidos grasos beneficiosos que ayudan a producir energía y apoyar funciones hormonales y cerebrales.

3. Fuente de vitaminas liposolubles como:

Vitamina A
Vitamina D
Vitamina E
Vitamina K

Estas participan en salud visual, inmunológica, ósea y celular.

4. Alto punto de humo

Puede calentarse a temperaturas elevadas sin oxidarse fácilmente, lo que lo hace ideal para cocinar de forma más estable.

5. Apoyo intestinal

Contiene ácido butírico, relacionado con la salud intestinal y procesos antiinflamatorios.

6. Sensación de saciedad

Las grasas saludables ayudan a mantener saciedad y estabilidad energética.



Usos del ghee

En cocina

- Cocinar verduras
- Saltear alimentos
- Freír
- Sustituir aceite o mantequilla
- Agregar a arroz, sopas o caldos
- Untar en pan o tortillas
- Preparar café o bebidas funcionales

En el Ayurveda se utiliza para:

- Nutrir tejidos
- Favorecer digestión
- Apoyar procesos de desintoxicación
- Lubricar articulaciones y piel

¿Quiénes pueden beneficiarse?

El ghee puede ser una buena opción para:

- Personas con sensibilidad leve a lácteos
- Alimentación keto o baja en carbohidratos
- Dietas antiinflamatorias
- Personas que buscan grasas más naturales y menos procesadas

Recomendaciones

Aunque es un alimento saludable, sigue siendo una grasa y debe consumirse con moderación dentro de una alimentación balanceada.

Fuente bibliográfica:

Health benefits of ghee: Review of Ayurveda and modern science perspectives
<https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100819>