



1^{er} prix

Fabrication de beurre de cacahuète : introduction dans des gâteaux

BELKADI Anfel



Beaucoup de personnes pensent que le beurre de cacahuète est trop calorique et de ce fait évitent de le manger. Contrairement à ceci, Ses bienfaits sont nombreux. Grâce aux graisses mono et polyinsaturées du beurre d'arachide, il participera à la bonne santé du cœur. Un goûter composé de lait et de pain tartiné avec du beurre de cacahuète optimisera l'absorption des acides aminés limitants de l'arachide. Deux cuillères à soupe de beurre d'arachide (quantité moyenne d'une bonne tartine ou sandwich) fournissent environ 7 grammes de protéines. Cela en fait une bonne source de protéine. De plus, c'est une bonne source d'acide folique (vitamine B9), de vitamine E, de magnésium et de resvératrol. Ce dernier est un antioxydant, antimicrobien naturel, produit par la plante d'arachide.