

Tiro



Haba

El haba es un alimento con abundante fibra, proteínas y baja en grasa. Una dieta alta en fibra puede ayudar a reducir el peso corporal, hay estudios que demuestran que el consumo de haba reduce el peso, por esto al haba se le conoce como “super food”.

Nombre científico: *Vicia faba*

Grupos productores: Comunidades de las provincias de Chimborazo, Bolívar, Cotopaxi, Tungurahua y Cañar (Ecuador)

Capacidad de producción anual total

Época de siembra: Agosto a Diciembre

Época de cosecha: Mayo a Julio

Ciclo de producción en meses: 5 meses

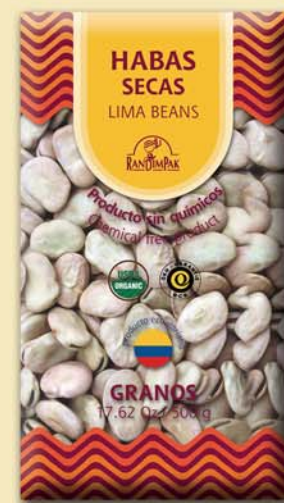
Color predominante: Verde

Tipo de empaque: Funda de polietileno / Polipropileno

Precaución de transporte: Proteger el producto de las intemperies (lluvia, viento, humo) y no transportar con productos que liberen olores y puedan contaminar el alimento.

Condiciones de almacenamiento: El almacenamiento se realiza en ambientes frescos y secos. Se debe prevenir la presencia del gorgojo usando aceite de mesa, ceniza o fosforo de aluminio. El almacenamiento de producto terminado debe almacenarse en ambientes frescos y secos

Uso y aplicación del producto: Consumo directo en la preparación de alimentos



Características	Valores (/100g)
Agua	77.1%
Proteínas	9%
Grasas	0.7%
Carbohidratos	11.7 g
Fibra cruda	0.3 g
Cenizas	1.2g
Carotenos	0.15 mg
Calcio	15 mg
Fósforo	217 mg
Hierro	1.7 mg
Tiamina	0.33mg
Riboflavina	0.18 mg
Ácido ascórbico	12 mg
Calorías	317



Retiro



Haba

The Haba is a product high in fiber, proteins and low fat. A high fiber diet helps to reduce body weight. Studies prove that regular consumption of “Haba” reduces weight and that is why it is called “super food.”

Scientific Name: *Vicia faba*

Producing groups: Communities of the provinces of Chimborazo, Bolívar, Cotopaxi, Tungurahua and Cañar (Ecuador)

Capacity of total annual production

Time of sowing: August to December

Time of harvest: May to July

Cycle of production in months: 5 months

Predominant Color: Green

Type of package: Polyethylene Bag / Polypropylene

Transport Precautions: Protect the product of the atmosphere factors such as rain, wind, smoke, and not to be transported with products that release scents and can contaminate the food.

Storage Conditions: The storage is made in fresh and dry atmospheres. The presence of the weevil should be avoided with the use of table oil, ash or Aluminum Phosphide. The finished product must be stored in fresh and dry atmospheres.

Use and application of the product: Direct consumption in the food preparation



Characteristics	Values (/100g)
Water	77.1%
Proteins	9%
Fat	0.7%
Carbohydrates	11.7 g
Crude fiber	0.3 g
Ashes	1.2g
Carotenos	0.15 mg
Calcium	15 mg
Phosphorus	217 mg
Iron	1.7 mg
Thiamine	0.33mg
Riboflavin	0.18 mg
Ascorbic acid	12 mg
Calories	317

