

# La mantequilla de maní

**Una exquisita fuente de energía y proteínas**



La mantequilla de maní se prepara a partir de la mezcla de maní tostado y limpio, grasa hidrogenada, azúcares, antioxidantes y saborizantes. El proceso de elaboración (ver diagrama 1) es relativamente simple y consiste en descascarar, tostar y blanquear el maní, mezclar con los otros ingredientes, moler en dos etapas de molienda fina y empacar en recipientes herméticos de vidrio o estaño. La conservación se basa en el tratamiento con calor durante el proceso de tostado y escaldado, así como en el bajo contenido de humedad del producto final. Adicionalmente, el empaque brinda adecuada protección al producto.

## Descripción del proceso

- Seleccionar maní limpio, sano y maduro.
- Tostar en tostador rotatorio a 140-150°C por 45 a 60 minutos.
- Enfriar hasta la temperatura ambiente.
- Eliminar la cáscara y las cubiertas. Muchas veces el maní se descascara antes y posteriormente se tuesta.
- Someter el maní tostado y limpio a un escaldado en agua hirviendo por 3 a 5 minutos. Se saca y se deja escurrir.
- Mezclar el maní con azúcar, sal y grasa hidrogenada o lecitina, en la siguiente proporción: 83-85% maní; 12% de azúcar; 0.15 - 0.25% sal; y 2.5% de grasa hidrogenada.
- Moler la mezcla en un molino de discos, debiéndose obtener un producto con consistencia cremosa y sabor definido.
- Se envasa en recipientes de vidrio o metálicos cerrados herméticamente.

La mantequilla o manteca de maní (o crema de cacahuete) es una fina pasta de maní tostado y molido con el agregado de aceite vegetal para alcanzar una textura muy suave. Puede ser dulce o salada. De enorme popularidad en Norte América, se la consume untándola en pan, a menudo en combinación con jaleas, y como ingrediente de diversos sandwiches. Forma parte de muchas recetas, especialmente de galletas y dulces. Su sabor se combina bien con otros ingredientes, como chocolate, avena, queso, carnes curadas, salsas y con varios tipos de pan y galletitas.

- Se aplica un tratamiento de pasteurización a 95°C por 10 minutos.
- Se enfrían los envases hasta la temperatura ambiente.
- Se almacena a temperatura ambiente en lugares ventilados y alejados de la luz. Si se almacena en refrigeración (3-4°C) la mantequilla de maní es estable a la rancidez por más de dos años.

La crema de maní ha sido inventada y reinventada muchas veces a través de la historia. El maní o cacahuete (*Arachis hypogaea*) es originario de Sudamérica. Se han encontrado jarros y tazones decorados con esta semilla en Perú y Brasil, que datan de hace 3,500 años. Se sabe que los incas preparaban con ellos una especie de pasta. Los mayas y aztecas también utilizaban el cacahuatl molido como base para la preparación de diversos mollis o salsas, que siglos después se convirtieron en los famosos moles mexicanos. A finales



Diagrama 1 - Elaboración manteca de maní



del Siglo XV, los comerciantes españoles llevaron el maní del Nuevo Mundo a Europa y África, y en el Siglo XVIII, la planta llegó a las colonias inglesas en Norteamérica.

Hay muchas versiones sobre el origen en EE.UU. de la moderna mantequilla de maní, donde comenzó a difundirse a fines del Siglo XIX y principios del Siglo XX. Varios pioneros la promovieron y mejoraron su formulación y su proceso de elaboración, hasta constituirlo en uno de los ingredientes más populares en los hogares norteamericanos. Hoy, EE.UU. es el mayor productor y exportador de cacahuate en el mundo, seguido por la Argentina y China. La mitad de la producción estadounidense se destina a la elaboración de mantequilla de maní.

**FITHEP**  
Visitenos  
Stand 184

# PEHUENIA

ALIMENTARIA

## Calidad, innovación y compromiso

Tres ingredientes  
fundamentales para la  
elaboración de productos e  
insumos para heladerías y  
panaderías.

www.pehueniasrl.com.ar  
tel +54 11 46840111 4682/003

nanodigital.com.ar



El maní (*Arachis hypogaea*) no es un fruto seco, es la semilla de una leguminosa que tiene la particularidad de crecer bajo tierra, por lo que para cosecharlo se debe arrancar toda la planta.

### Rica y nutritiva

El maní y la mantequilla de maní son muy nutritivos. Contienen fibra y proteínas, así como vitaminas del complejo B (excepto la B12), vitamina E y minerales como calcio y hierro. La mantequilla de maní es rica en grasa, pero el 80% es no saturada, que puede ayudar a bajar los niveles de colesterol en la sangre. Por otro lado, para personas sanas que no padecen obesidad, la grasa es una fuente concentrada de energía en la dieta diaria y un nutriente vital. Combinada con arroz, legumbres o granos, provee una proteína completa, por lo que un sándwich de crema de cacahuate es un alimento muy nutritivo y, además, barato. Se utiliza como alimento de emergencia para combatir la desnutrición en países amenazados por el hambre, ya que se pueden lograr porciones altas en calorías que pueden mantenerse sin refrigeración hasta por dos años y no requiere cocción ni preparación previa. Pese a todos sus beneficios, deben evitarla quienes son alérgicos al cacahuate y no debe darse a niños menores de cinco años, precisamente para prevenir el desarrollo de posibles alergias.



El *peanut butter and jelly sandwich* o PB & J (sándwich de mantequilla de maní y mermelada) es muy popular en los Estados Unidos, incluye una capa de mantequilla de maní y mermelada o jalea, normalmente entre dos rebanadas de pan, aunque puede comerse abierto. Hay muchas variantes, lo más común es añadir cosas dulces como miel, plátanos o chocolate, o también algo salado como panceta, jamón o cebollas. El sándwich es tan popular, que una encuesta mostró que un estadounidense promedio ha comido 1500 de estos bocadillos antes de graduarse de la escuela secundaria.

#### Información nutricional

Porción: 2 cucharadas soperas (32 g) de manteca de maní  
 Cantidad por porción:  
 Calorías 190 – Calorías provenientes de la grasa: 140

	% Valor Diario*
Grasa total 16 g	24%
- Grasas saturadas 3 g	15%
- Grasas Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 150 mg	6%
Carbohidratos totales 8 g	3%
- Fibra dietaria 2 g	8%
- Azúcares 2 g	
Proteínas 7 g	
Vitamina A	0%
Calcio	2%
Vitamina C	0%
Hierro	4%

\*Valores de porcentaje diario sobre la base de una dieta de 2000 kcalorías

