KAMANGEG
HALAMANG-UGAT NA PARA HARINA

Mataas na ba ang presyo ng harina?
Gluten-intoleran' ka ba?
Kailangan mo ba ng dagdag na kita?

Subukan ang
HARINANG KAMANGEG!

 ✓ Mula sa yamang-gubat na likas sa Ilocos Natural at masustansiyang sangkap para sa mga 'health conscious'
 ✓ Garantisadong walang 'gluten' na angkop para sa mga gluten-intolerant'
 ✓ Nagtatagay ng mga sumusunod na kalidad batay sa ginawang pagsusuri ng ITDI-DOST: ‘Moisture’, % w/w—8.84; ‘Ash’ % w/w—2.40; ‘Crude Protein’, % – 11.6; Total Fat—0.211; Total Carbohydrate—77.0; Food energy, kcal/100g—31.4; Viscosity, cP—1889

 Kinakilalanang ang 2.83 kilo ng komangeg para makagawa ng isang kilong harina sa kabucang halaga ng Php 48.50.

**MGA PRODUKTONG NAGAWA MULA SA HARINANG KAMANGEG AT SUSTANSIYANG TAGLAY NG MGA ITO**

<table>
<thead>
<tr>
<th>ANALYSIS</th>
<th>PRODUKTONG GAWA MULA SA HARINA</th>
<th>Recommended Daily Allowance</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Secuencia</td>
<td>langue de Cerda</td>
</tr>
<tr>
<td>Recommended Daily Serving, g</td>
<td>30</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Moisture, %</td>
<td>0.884</td>
<td>0.12</td>
</tr>
<tr>
<td>Ash</td>
<td>0.591</td>
<td>0.610</td>
</tr>
<tr>
<td>Crude Protein</td>
<td>0.858</td>
<td>0.060</td>
</tr>
<tr>
<td>Total Fat</td>
<td>0.0162</td>
<td>0.021</td>
</tr>
<tr>
<td>Total Carbohydrate</td>
<td>27.54</td>
<td>16.03</td>
</tr>
<tr>
<td>Food Energy, kcal/100g</td>
<td>113.7</td>
<td>118.2</td>
</tr>
<tr>
<td>Total Dietary Fiber</td>
<td>2.135</td>
<td>1.12</td>
</tr>
<tr>
<td>Total Sugars</td>
<td>18.87</td>
<td>14.56</td>
</tr>
<tr>
<td>Cholesterol, mg/kg</td>
<td>110</td>
<td>4.03</td>
</tr>
<tr>
<td>Sodium</td>
<td>0.1458</td>
<td>0.141</td>
</tr>
<tr>
<td>Calcium</td>
<td>0.0303</td>
<td>0.031</td>
</tr>
<tr>
<td>Iron, mg/kg</td>
<td>4.47</td>
<td>4.63</td>
</tr>
<tr>
<td>Saturated Fat</td>
<td>0.0063</td>
<td>0.0081</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ang kamangeg ay mainam na gawing harina at pwede ilong maging alternatibong sangkap sa mga nabibili sa merkado. Ang pagkakaroon ng sariling produksiyon ng harina na nagmumula sa mga likas na yaman ng ating lugar, ay malaking tulong upang maibsan ang gasusin sa importasyon at makatulong sa pag-angat ng ekonomiya ng bansa. Dagdag pa rito ang pagkakaroon ng saganang suplay ng harinang walang gluten.

NORA Y. LEGASPI, LEA C. AGBIGAY, VINA MAY R. CABUGON, CHRISTINE B. QUIAPO
Marilao Marcos State University, City of Bacolod, 2906 Ilocos Norte

Pinanggalingan ng impormasyon: "Enhancing the economic potentials of agricultural crops and indigenous plants through product development" Pinagmulaan ng pondo: Commission on Higher Education