

El poder de las semillas

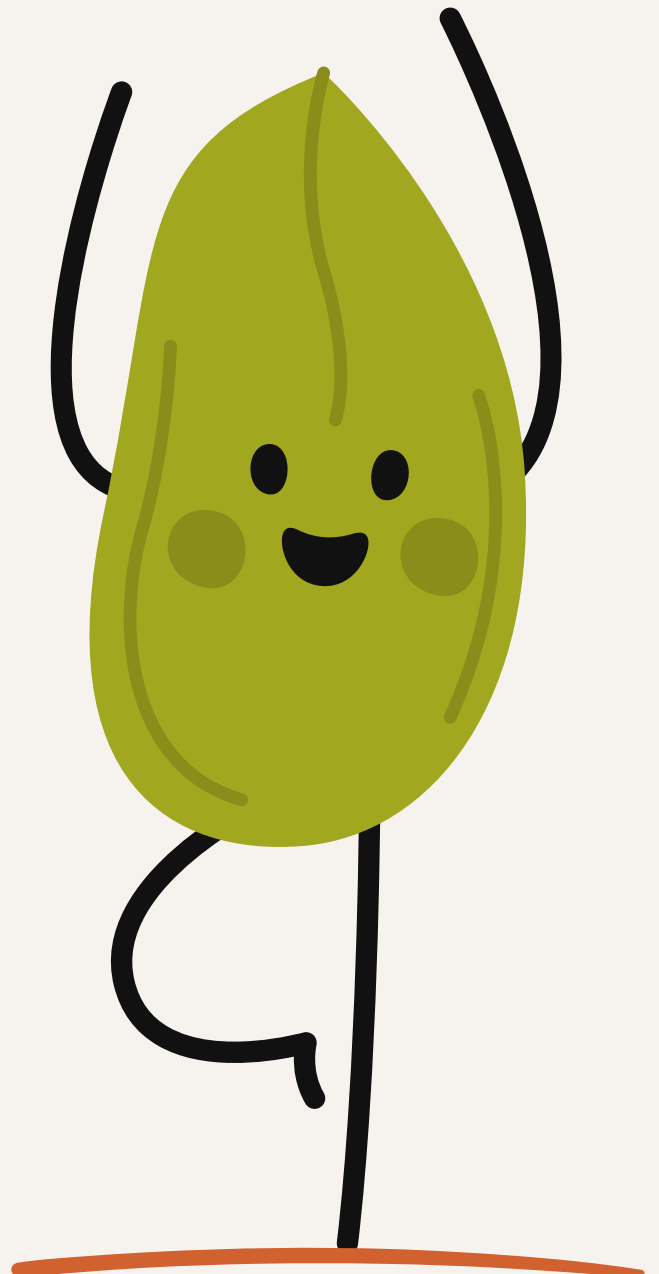


Escuela Celicidad
Lore Pérez Dietista

En los últimos años hemos visto cómo se incorporan semillas de todo tipo a platos de todo tipo.

Y es que son una fuente muy interesante de nutrientes. Cada semilla tiene propiedades y composición diferente, pero de manera general estos son algunos de sus atractivos.

Son ricas en **fibra**, algo muy importante para las personas con Celiacía, en grasas saludables y en vitaminas y minerales



Semillas de lino

Contiene grasos ácidos Omega 3, Vitamina C y E, fibra soluble (importante para controlar glucemias y colesterol) y minerales como calcio, hierro, potasio y magnesio



Semillas de sésamo

Rico en calcio y buena fuente de Vitamina E y vitaminas del complejo B. Tiene proteínas interesantes y grasas insaturadas.

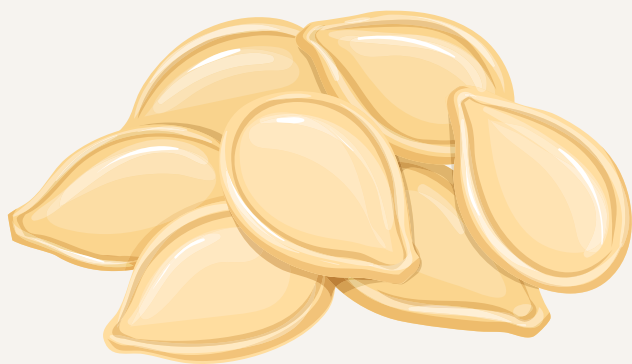


Semillas de chía

Una buena fuente de proteínas y minerales tan importantes como zinc, selenio, hierro, magnesio y calcio.



Pipas de calabaza



Buena fuente de fibra, ácidos grasos omega 3 y 6, Vitamina A y E, y minerales como magnesio, potasio, selenio y fósforo

Incorpóralas a tu yogur, ensaladas, tostadas, panes, porridge, granola...

Crackers de garbanzo y semillas

- Harina de garbanzo sin gluten
- Tus semillas favoritas sin gluten

En un bol pon a remojo 1 puñado de tus semillas favoritas (puedes mezclar lino, chía, sésamo...) y déjalas durante toda una noche en agua.

A la mañana siguiente habrán soltado su grasa y serán una masa pegajosa. En ese mismo bol empieza a incorporar poco a poco harina de garbanzo (harina de arroz sin gluten, sarraceno sin gluten...tu favorita pero sin gluten). Vete mezclando la harina con las semillas e incorporando hasta que quede una masa seca y manejable y divide esa masa en pequeñas bolas. Pon el horno a calentar a 180°C y sobre una superficie lisa coloca papel de horno bien estirado.

Sobre ese papel de horno coloca una de las bolitas de masa y comienza a extenderla con un rodillo. Debe quedar una masa estirada muy muy fina. A esa masa añádele lo que quieras, puedes ponerle pimentón sin gluten, curry sin gluten, albahaca sin gluten... una vez espolvoreadas tus especias favoritas, marca con un cuchillo el tamaño de las crackers para que una vez horneadas sean fáciles de romper.

Coloca las crackers con su papel en la bandeja del horno y hornea a 180°C vigilando cada 5 minutos. Al ser tan finas se hacen rápidamente.

Normalmente da para unas cuantas bandejas, así que puedes hacerlas con distintos sabores. Vigila bien los tiempos en el horno para que no se quemen. Puedes conservarlas durante varios días en un tupper en la cocina si no hace mucho calor. Sino, refrigera.