



CRACKERS DE SEMILLAS

Foto y receta taller alimentación VEGetariANA - Laura Perziano

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/4 taza de semilla de girasol (30 g)
- 1/4 taza de semillas de chía + 3 cucharadas de semilla de zapallo
- 1/4 taza de semilla de Lino (45 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 2 cucharadas de postre al ras de levadura de cerveza natural [OPCIONAL]
- 2 tazas de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Activar las semillas poniendo cada una en remojo con media taza de agua. Dejarlas mínimo 2 horas en reposo.
- 2º Luego de activarlas mezclarlas y condimentar.
- 3º Agregar la levadura Colocar una capa finita sobre placa de silicona o placa común con papel manteca con aceite.
- 4º Dividir con la masa en crudo/ Llevar a horno medio hasta que queden crocantes (15 minutos a horno medio aprox). Partirlas en los lugares de corte marcados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (271 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	301 kcal	15 %
GRASA	7 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	8 mg	22 mg	1 %
H. CARBONO	7 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	—