



GOMASIO O SAL DE SÉSAMO

Foto y receta del taller de alimentación VEGetariANA con Lic. Laura Perziano.

INGREDIENTES

- 15 cucharadas soperas de semillas de sésamo GENSER [225 g]
- 1 cucharadita de sal marina sin refinar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para hacer gomasio o sal de sésamo se usa la proporción de 15 cucharadas de sésamo por 1 de sal marina sin refinar.
- 2º Tostar el sésamo en una sartén sin engrasar, moviendo con una cuchara de madera para que no se quemen y cuando desprendan su especial aroma a nuez y empiecen a dorarse, retirarlas.
- 3º Colocarlas en mortero o molinillo y molerlas.
- 4º Colocarlas en recipiente hermético y guardarlo en la heladera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	538 kcal	27 %
GRASA	47 g	72 %
GRASAS SATURADAS	6 g	32 %
COLESTEROL	—	—
SODIO	1017 mg	42 %
H. CARBONO	12 g	4 %
AZÚCARES	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	12 g	47 %
PROTEÍNA	18 g	—