

Recetas de semillas de chía.



Básicas Gel de Semillas de Chia

Mezclar 1/3 taza semillas de chía a 2 tazas de agua. Revuelva. Esta es la receta del gel que se pueden almacenar en la nevera y se utiliza según sea necesario.

Torta dulce Chia

4-5 cucharadas de semillas de chía

2 tazas de jugo de manzana fresca

2 cucharadas de polvo de lúcumá

1/4 taza de arandalos secos

1/4 taza de semillas de calabaza

Remoje las semillas de chía en el jugo de manzana. Agregue los ingredientes restantes. Dejar en remojo durante al menos 10 minutos antes de consumir.

'Chía Fresca'

2 cucharadita de semillas de chía

10 oz de agua pura

jugo de un limón o de lima

jarabe de agave o miel cruda al gusto

Simplemente mezcle los ingredientes juntos y disfrutar.

Fruity Chia

3 pequeñas o 2 grandes manzanas

8 fechas, fosas removidas

4-5 cucharadas de semillas de chía

Moras 1/4 taza secas

Licuar las manzanas y las seis de la fecha juntos. Transfiera esta mezcla en un tazón y agregue las semillas de chía y moras. Picar abajo las 2 fechas restantes en trozos y remover aquellos en demasiado. Dejar en remojo durante al menos 10 minutos antes de consumir.

Bana-paya Chia

1 plátano

3/4 taza de pulpa de papaya

6 higos secos turco

4-5 cucharadas de semillas de chía, planta

Mezclar el plátano y la papaya carne juntos. Poner los higos en esta mezcla y se deja en remojo durante la noche. Mezcla toda la mezcla, incluyendo los higos, el día siguiente. Agregue las semillas de chía en tierra. Servir.

Verde Chia

8 ciruelas secas, remojadas en 1 litro de agua pura

1 cucharada de polvo de espirulina

1/3 taza de semillas de chía

Escurra la mayor parte del agua de remojo de ciruela y poner las semillas de chía para sumergirse en el agua de ciruela en remojo. Mezcle las ciruelas con la espirulina y una pequeña cantidad de agua de impregnación. Revuelva la mezcla de espirulina / ciruela en las semillas de chía remojadas. Deje la chía en remojo durante al menos 10 minutos antes de consumir.

Chia Gel 'Muesli'

1 taza de gel de chia básica

2 bananas, puré con un tenedor

1 cucharada de polvo de lúcumá

Un cuarto de taza de pasas

1/4 taza de semillas de calabaza

Mezcle los ingredientes en un envase con un tenedor y comer.

Persi-nana Chia

4-5 cucharadas de semillas de chía

1-2 plátanos

1-2 persimons (caquis)

1 cucharada de Maca en polvo

1/2 cucharadita de jengibre rayado

1/2 taza de uvas pasas.

1/2 taza de semillas de calabaza

Mezcle los bananos y persimon. Vierta la mezcla en un tazón. Agregue las semillas de chía, maca, jengibre. pasas y semillas de calabaza. Deje la chía en remojo durante al menos 10 minutos antes de consumir.

Vitaminas en la Chia: A, B1, B2, B3, B5, B6, B15, B17, C, D, E, K, choline, folic acid, inositol, PABA

"Arroz con leche"

4-5 cucharadas de semillas de chía

1 taza de leche de almendras

1 taza de leche de coco fresca

miel cruda o jarabe de agave al gusto

Combine los ingredientes a su gusto. Deje la chía en remojo durante al menos 10 minutos antes de consumir. También puede agregar vainilla.

Pan de plátano-tuerca

2 tazas de Pulpa de coco

8 cucharadas de semillas de chía en tierra

3/4 taza de nueces picadas

3/4 de taza de pasas

5 bananas

Mezclar

Dulce torta dulce Chia

4-5 cucharadas de semillas de chía

2 tazas de jugo de manzana fresca

2 cucharadas de polvo de lúcumo

Moras 1/4 taza secas

1/4 taza de semillas de calabaza

Remoje las semillas de chía en el jugo de manzana. Agregue los ingredientes restantes. Dejar en remojo durante al menos 10 minutos antes de consumir

Pastel Coco-Chia con mango y uvas.



BASE: Un puñado de mezcla de girasol y semillas de calabaza 3 datiles Medjool

RELLENO:

- 1 taza de trozos de masa de coco
- Jugo de 1/2 pomelo (cerca de 1/4 de taza)
- Jugo de 1 limon (3-4 cucharadas)
- leche 1/2 taza de coco
- 1/2 plátano maduro
- 2 cucharadas de semillas de chía

Métodos / pasos

- Mezclar las semillas de chía con leche de coco 1/3 taza y dejar de lado hasta que las semillas absorben la mayor parte de la leche.
- Añadir las semillas y los datiles en un procesador de alimentos y licuar hasta que para una mezcla pegajosa.
- Presione la mezcla en un molde para pastel y colóquelo en el congelador para endurecer.
- Agregar los ingredientes para el relleno a una licuadora (excepto chia) y rlicuar hasta obtener una consistencia cremosa. Pruebe y agregue más plátano si lo quieres más dulce.
- Saque el relleno en un envase y mezclar en la chia con una espátula.
- Sacar el relleno de la base y colocar la parte superior y congelar de nuevo.
- Cuando esté listo para servir, tomar la tarta de la nevera y se deja a temperatura ambiente durante unos 10 minutos.
- Cubrir con fruta de temporada, en abundancia

Tropical Coco y Fruta de Pasión Chia Pudding



Ingredientes

Métodos / pasos

- 1/2 taza de semillas de chía
- 2/3 taza de almendras Leche
- 2 1/4 tazas de la miel
- 1-2 cucharadas de crema de coco
- 1-2 frutas de pasion

Consejos adicionales

1) Para preparar la crema de coco, mezcle la masa y un chorrito de agua de coco. Comience con sólo un poco de agua de coco y, a continuación, añadir más si es necesario hasta que se alcance el espesor deseado.

2) En un recipiente con tapa, combine las semillas de chía con la leche de almendras y mezcle muy bien. Coloque en el refrigerador durante la noche.

3) Por la mañana, la capa del pudín de chia con la crema de coco y la parte superior con la fruta passion.

Limón-Chía Scones



Ingredientes:

Masa:

- 1 1/4 tazas de quinoa germinada
- 1taza de linaza en polvo
- 1 1/2 tazas de harina de coco crudo (NO utilice el comprado en la tienda!)
- 1/4 cucharadita de sal marina
- 1 taza de masa de coco joven
- 1/2 taza datil medjool, deshuesadas (remojados en agua filtrada durante 30 minutos, luego escurrido)
- 1/3 taza de néctar de coco crudo o su elección de edulcorante líquido
- jugo de 1/4 taza de limón
- 2 cucharada de ralladura de cascara de limón
- 3/4 de taza agua de coco de (o cuando sea necesario)
- 1/3 taza de semillas de chía

glaseado:

- 3 cucharadas de mantequilla de coco crudo.
- 2 cucharaditas néctar de coco crudo
- una pizca de sal marina
- 2 cucharadas de jugo de limón, agua filtrada según sea

necesario y semillas de chía adicionales

Métodos / pasos

Para la masa:

- 1) combine la harina, la linaza, harina de coco, la sal del mar, en un tazón grande y mezcle hasta y reservar.
- 2) Para un procesador de alimentos, añada la fecha, la vainilla, el coco, néctar, jugo, cáscara, y el agua para el procesador y el proceso hasta bastante suave.
- 3) Añadir los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y mezclar hasta que quede suave con una cuchara resistente (obras de madera así) y que estén bien incorporados (el bateador será rígido, por lo que es posible que desee utilizar su batidora de pie si usted tiene uno).
- 4) Agregue las semillas de chía. Forma la masa en 8 bollos y colocar en una bandeja del deshidratador. Seco durante aproximadamente 12-14 horas a 115F (hasta que se seque por fuera pero todavía húmeda).

Para hacer el glaseado

- 1) mezcle todos los ingredientes, añadir un poco más de agua a la vez (como 1 cucharada) hasta que alcance la consistencia de glaseado. Será grumoso al principio, pero se suavizará.
- 2) Rociar sobre los scones (lo pongo en una bolsa ziplock, y cortar la esquina apagado y la apreté hacia fuera).
- 3) Espolvorear con las semillas de chía, y permitir que el esmalte se seque antes de servir. * Si la carne de coco joven no está disponible, usted puede sustituir, con coco seco mezclado junto con 1/2 taza agua.

Alforfón Pudding



Ingredientes

- 1c de remojar la avena,
- 1/2c de la leche almendra casera
- 1 banana
- 1/4c de manzana
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de miel

Métodos / pasos

Coloque todos los ingredientes en su Vitamix y licue hasta que quede suave.

Smoothie de Pastel de Zanahoria



Ingredientes

- 1 zanahoria mediana,
- 1 taza leche de Almendra
- 2 cucharadas cebada germinada
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de Maca en polvo
- 1/2T jengibre molido
- 1 cucharada jarabe de yacón y el néctar de agave)
- 1 cucharada vegana proteína en polvo de vainilla
- 1 plátano congelado
- ¼ taza de Hielo

Métodos / pasos

- 1) Añadir todos los ingredientes, excepto el hielo, con su vaso de la licuadora y licue a alta velocidad hasta completamente lisa.
- 2) Raspe las paredes, revise si hay dulzura, añadir hielo y mezclar de nuevo.
- 3) Vierta la mezcla en un vaso grande y disfruta!

Doughnuts de jengibre y caramelo con glaseado de coco



Ingredientes

- 1 taza de marañón en polvo
- ½ taza de linaza en polvo
- 3 cucharadas de semillas de chía
- ½ taza de agua
- 7 dátiles Medjool
- 2 cucharadas de cascara de limón rallado
- 1 cucharada de jengibre sobre rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma

Para el glaseado:

- la masa de un coco joven
- 2 cucharadas de aceite de coco , derretida
- 2 cucharadas de agave

Métodos / pasos

- 1) Mezcle la linaza con el agua y deje reposar por 1-2 minutos hasta que espese.
- 2) Mezclar marañón en polvo con con semillas de chía, la ralladura de limón, el jengibre y la cúrcuma.
- 3) Añadir la mezcla de agua de linaza para el resto de los ingredientes y mezclar con la mano hasta que haya una 'masa' pegajosa.
- 4) piezas Rollo de masa en bolas, aplanar ligeramente ellas a continuación, hacer un agujero en el centro.
- 5) Refrigere durante unos 20-30 minutos antes de helar.
- 6) Para hacer el glaseado agregue todos los ingredientes a una licuadora hasta que quede cremoso y suave.
- 7) Refrigere el glaseado durante unos 10-15 minutos para concretar.
- 8) Frost los donuts .

Se recomienda servir frío.