

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.

Dulce torta dulce Chia

4-5 cucharadas de semillas de chía

2 tazas de jugo de manzana fresca

2 cucharadas de polvo de lúcumá

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.

'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

Escorra 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

½ taza de uvas pasas.

½ 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.

"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 lúcumá

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.

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.

Vitaminas en la Chia:

A, B1, B2, B3, B5, B6, B15, B17, C, D, E, K, choline, folic acid, inositol, PABA