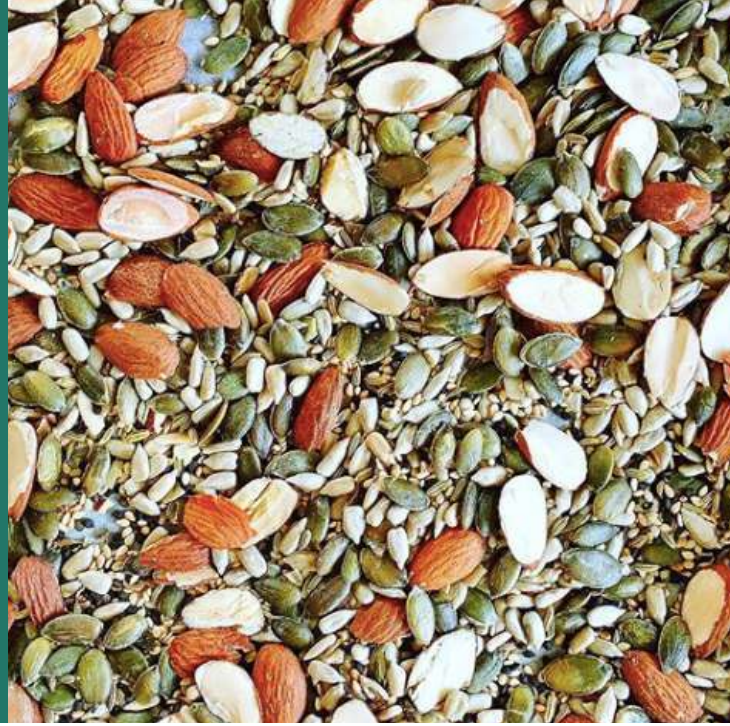


SEMILLAS TOSTADAS

Siempre tengo a mano semillas tostadas para espolvorear sobre mis ensaladas, sopas, arroz de coliflor (o caulirice)... en realidad, ¡en casi todo! Le agrega el toque perfecto a mis preparacions



Ingredientes (1 taza*)

- ¼ taza semillas de sésamo negro
- ¼ taza semillas de sésamo blanco
- ¼ taza semillas de maravilla
- ¼ taza semillas de zapallo

Opcional

- ¼ taza semilla de linaza rubia
- ¼ taza nueces, castañas de cajú, almendras o pistachos picados
- 1 cdta de semillas de hinojo, cilantro o comino

*Si quieres tener más cantidad preparada, aumenta las cantidades de la mezcla de semillas.

Preparación

1. Precalentar el horno a 150°C.
2. Colocar la mezcla de semillas en una bandeja o fuente para hornear, bien esparcidas.
3. Hornear por unos 10 minutos o hasta que estén tostadas, vigilando que no se quemen y revolviendo si es necesario para distribuir el calor.