



CRACKERS CON MIX DE SEMILLAS

Receta Gentileza paciente. Gracias VickyMZL

 5 galletitas

INGREDIENTES

- 4 cucharas soperas de MIX DE SEMILLAS
- 1 TAZA de agua potable sin gas, para hidratar las semillas
- 1 taza de harina de arroz o harina de almendras
- 1 cucharada y media de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal y condimentos a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner las semillas a remojar hasta que la consistencia del agua sea más viscosa.
- 2º Encender el horno a fuego mediano.
- 3º Mezclar bien todos los ingredientes. Estirar la masa bien finita y cortar las galletitas con la forma que más les guste.
- 4º Colocar en fuente aceitada y hornear hasta que estén sequeitas. Darlas vuelta a mitad de cocción.
- 5º Pueden reservarse en frasco de vidrio tapado una vez que estén frías.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR GALLETITA (68 g)	% DDR
ENERGÍA	285 kcal	194 kcal	10 %
GRASA	10 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	689 mg	470 mg	20 %
H. CARBONO	44 g	30 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	—