

- 

"CRAKESITAS"(galletitas de queso)

Ingredientes:

- 200 grs. de semillas de girasol activadas.
- Aceite de oliva.
- Ajo fresco, en polvo o hing (azafétida).
- Jugo de limón.
- Cúrcuma.
- Sal rosada o marina.

Procedimiento:

Lavar y activar (remojar) las semillas de girasol en abundante agua durante toda la noche.

Transcurrido ese tiempo, colarlas y colocarlas en la procesadora o minipimer, junto con los demás ingredientes hasta formar una pasta bien cremosa y homogénea. Si es necesario agregarle agua.

Extender la pasta en la lámina anti-adherente tipo lisa, marcar el corte y colocar en el deshidratador 2 horas a 60 °C y luego bajarlo a 47 °C hasta que ese lado quede bien seco. Dar vuelta sobre la parrilla de acero inoxidable, despegar la lámina y proseguir deshidratando hasta que queden bien crujientes.

Autor: Lucía Copello - Maestra de Alimentación Viva.

Para más info de recetas y cursos comunicarse al 03548-15611268/ 1557326407 o enviar por mail a naturallu@yahoo.com.ar

