

- 

## Crakers de lino, girasol y cebolla

### Ingredientes:

- 100 grs. de girasol.
- 50 grs. de lino.
- ½ cebolla.
- Aceite de oliva a gusto.
- Jugo de ½ limón.
- Orégano, sal rosada o marina a gusto.
- Agua cantidad necesaria.



### Procedimiento:

Lavar y activar (remojar) las semillas de lino en 1 taza de agua.

Por otro lado las semillas de girasol en abundante agua durante toda la noche.

Licuar/moler las semillas de lino para hacerlas mas digestivas.

Transcurrido ese tiempo, colar las semillas de girasol, colocarlas en la procesadora junto con las semillas de lino, la ½ cebolla, el jugo del limón, el orégano, la sal y el aceite, hasta lograr una consistencia uniforme.

Extender la pasta en la lámina anti-adherente tipo lisa, espolvorear con más orégano, marcar el corte y colocar en el deshidratador 2hs a 60 °C y luego bajarlo a 47 °C, hasta que ese lado quede seco.

Dar vuelta sobre la bandeja de acero inoxidable, despegar la lámina y seguir deshidratando hasta que queden bien crujientes.

Quedan muy ricas como snaks o para acompañar ensaladas.

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](mailto:naturallu@yahoo.com.ar)