

Crackers de Semillas

Estos crackers se pueden tomar como tentempié o para acompañar untables como: hummus, guacamole, dip de berenjena y tomate, ... Si pones las **semillas molidas**, es mucho mejor que si las pones enteras, pues así puedes absorber los **w-3** que tienen que contribuyen a **reducir el colesterol**

INGREDIENTES:

- 70g Harina integral.
- 60ml Agua
- 2 Cucharadas semillas lino molidas
- 2 Cucharadas semillas chia molidas
- 2 Cucharadas semillas sésamo tostado y/o negro (1 molida)
- 1 Cucharada hierbas provenzales
- 1 Cucharada ajo en polvo
- 1 Cucharada aceite oliva
- ¼ Cucharadita sal

48
Uds



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 250°C
2. Mezclar la harina, semillas, ajo, hierbas y sal
3. Agregar el agua y amasar hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Poner la masa entre dos papeles de hornear con un poco de aceite por arriba y por abajo.
5. Estirar con rodillo hasta conseguir un recuadro de 28x30cm
6. Retirar el papel superior y marcar cuatro columnas, seis filas y cada rectángulo resultante por la mitad, formando de esta forma triángulos.
7. Hornear 8-10 minutos a 250°C (retirar del horno cuando veamos los bordes dorados)
8. Sacar del horno y dejar enfriar un par de minutos antes de partir los crackers por las zonas precortadas.