

Galletas de Limón y Chia

Las **semillas de chia** son un alimento muy interesante pues, **tienen propiedades antiinflamatorias, alto contenido de antioxidantes y en fibra. Dos cucharadas aportan 5g de w-3**, que equivale a medio kilo de pescado rico en este nutriente. El **consumo habitual de w-3** mejora la concentración de los niños y el déficit de atención, **es bueno para la memoria y el corazón**. La chia certificada, procedente de Australia y Bolivia, son las que más w-3 poseen.

INGREDIENTES:

- 150ml Zumo de limón
- Ralladura de un limón
- 1 Cucharadita esencia de limón
- 1 Cucharadita impulsor (levadura química tipo "Royal")
- 1 Cucharadita canela molida
- 20g Semillas de chia
- 450g Harina de espelta o integral
- 100ml Aceite de oliva
- 100g Panela (azúcar integral no refinado)
- 1 Huevo

15
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. En un bol, mezclar los ingredientes secos: harina, impulsor, canela, azúcar y semillas de chia
3. En otro aparte, batir juntos los ingredientes húmedos: zumo de limón, ralladura, esencia, aceite y huevo
4. Agregar los húmedos a los secos y mezclar homogéneamente.
5. Poner la masa entre dos papeles de hornear y estirar con ayuda de un rodillo, dejando ½ cm de espesor.
6. Cortar con un molde para galletas y colocar sobre papel de hornear, repetir la operación hasta terminar con toda la masa.
7. Hornear 10 minutos a 200°C o hasta que las veamos ligeramente doradas.
8. Dejar enfriar totalmente y guardar en un recipiente hermético. Duran varias semanas.