

GEL DE SEMILLAS DE CHÍA

CANTIDAD: $\frac{3}{4}$ DE TAZA

El gel de semillas de chía es sencillo de elaborar y carece prácticamente de sabor, pero puede aumentar muchísimo el valor nutritivo de cualquier plato al que lo añadas. Este gel espeso tiene infinitos usos y en muchas recetas puede ser un perfecto sustituto del huevo, el aceite o la margarina. Puede actuar también como aglutinante o espesante en horneados, bebidas, salsas, sopas y aderezos para ensaladas, y es válido tanto para platos dulces como salados. Es importante usar agua filtrada al prepararlo, para evitar que se concentren en él las sustancias y los compuestos químicos perjudiciales que suele contener el agua del grifo.

$\frac{3}{4}$ de taza de agua filtrada

4 cucharaditas de semillas de chía

Pon el agua y las semillas de chía en un tazón pequeño y bátelas con las varillas hasta que estén bien mezcladas. Deja reposar la mezcla durante 15 minutos para que espese. Vuelve a batir para deshacer cualquier grumo que haya podido formarse. Vierte la mezcla en un tarro de vidrio, u otro recipiente, con cierre hermético. Guardado en la nevera, el gel de semillas de chía se conservará 2 semanas.

