

La chía es una semilla proveniente de la salvia hispánica. Es una semilla con unas propiedades muy importantes tanto por la cantidad de sus vitaminas y sobre todo por su alto contenido en omegas y especialmente en los omegas 3 y los 6. La chía está considerada un superalimento y es muy apropiada para dietas por sus altas dosis de antioxidantes. Es aconsejable comerlo sin cocinar para no deteriorar todas sus propiedades. Es un interesante producto para añadir a nuestra cocina y panes.

INGREDIENTES

- ▷ **Chía.**
- ▷ **Agua.**
- ▷ **Tamari.**

ELABORACIÓN

▶ Cogemos 50 gramos de chía y añadiremos 150 mililitros de agua y otros 50 mililitros de tamari. Lo mezclaremos todo y dejaremos que se gelifique. Necesitaremos unas cuatro horas para este proceso, gracias al cual tendremos como una gelatina llena de bolitas de color negro gris transparentes como las bolitas del caviar. El sabor salado lo daremos con el tamari, al gusto de cada cual.

▶ Por otro lado, prepararemos unas tostadas de un buen pan de centeno y le pondremos el caviar de chía, al que podremos añadir algún detalle de verdura fresca. También nos servirá para acompañar la tostada un plato de ensalada.

Que aproveche! On egin!

