

Las crackers son unas galletas saladas extrafinas y crujientes que podemos picotear en cualquier momento del día. Los crackers de chía nos aportarán mucha energía, gracias a las propiedades que contienen estas semillas que se consideran un superalimento. Es una receta muy fácil de elaborar, y, dependiendo de los ingredientes, las podemos hacer saladas o dulces.

### INGREDIENTES

- ▷ **Chía.**
- ▷ **Semillas de lino.**
- ▷ **Pipas de calabaza.**
- ▷ **Pipas de girasol.**
- ▷ **Levadura nutricional.**
- ▷ **Aceite de oliva virgen extra ecológico.**
- ▷ **Agua de mar.**
- ▷ **Papel de hornear.**

### ELABORACIÓN

▶ En un bol iremos colocando todos los ingredientes: ocho cucharadas de semillas de chía, dos cucharadas de lino, dos cucharadas de pipas de girasol, dos cucharadas de pipas de calabaza, dos cucharadas de levadura nutricional, una cucharada de aceite de oliva y seis cucharadas de agua de mar. Si no tenemos agua de mar podemos utilizar agua con tamari o agua con un poco de sal.

▶ Mezclaremos todos los ingredientes y dejaremos gelificar tanto la chía como el lino. Lo dejaremos diez o quince minutos para que se haga una masa dura.

▶ Una vez que la masa este dura la extenderemos sobre el papel de hornear que colocaremos sobre la bandeja del horno. Pondremos una capa muy fina y antes de hornear la cortaremos en forma rectangular. Posteriormente la meteremos al horno a unos 120-140 grados durante diez o quince minutos.

▶ Podemos elaborar esta misma receta en una versión más dulce. En ese caso en vez de agua de mar utilizaremos agua con un poco de sirope de agave. Obtendremos unas crackers crujientes y sabrosas.

*Que aproveche! On egin!*

