

Los zumos de chía están llenos de vitaminas y propiedades. Podemos ir combinando las frutas con las semillas dependiendo de la época en la que estamos. En otoño-invierno es la época ideal para hacer zumos con cítricos.

INGREDIENTES

- ▷ **Chía.**
- ▷ **Naranjas o limones.**
- ▷ **Sirope de agave.**

ELABORACIÓN

- ▶ Exprimiremos las naranjas. Al zumo le añadiremos dos cucharadas de postre con semillas de chía. Mezclaremos todo y lo dejaremos cinco minutos para que la chía se gelifique. Antes de tomar removeremos las semillas con una cucharilla.
- ▶ Con el zumo de limón seguiremos el mismo procedimiento. Exprimiremos el limón y añadiremos un poco de agua. En este caso añadiremos también sirope de agave. Después añadiremos las dos cucharadas de postre de chía y lo dejaremos cinco minutos. Obtendremos una rica limonada al que le podemos añadir unas hojitas de hierbabuena.

Que aproveche! On egin!

