

NUTRI TIPS



Lic. Peralta, Magdalena M.
MP: 487
contacto: nutricion@ict.edu.ar

Por qué activar las Semillas y los frutos secos



El remojo también permite eliminar hongos y micotoxinas, que en ocasiones se desarrollan en las semillas y frutos secos durante el almacenamiento.

Esto se hace agregando 2 cdas por litro de agua oxigenada al agua de remojo o 2 cdas de vinagre.



Pasos para el activado

- ✓ Utilizar frasco o recipiente de vidrio o loza.
- ✓ Lavar y enjuagar, remojar por unos 20 minutos y cambiar el agua.
- ✓ Cubrir con agua: 1/3 frutos o semillas y 2/3 agua potable.
- ✓ Agregamos el vinagre o agua destilada.
- ✓ Los frutos se remojan aprox. 12 hs las semillas entre 6 y 8hs.
- ✓ El agua de remojo se desecha porque allí se depositan las toxinas y suciedad de las semillas o frutos.

- Una vez lavadas, ya están listas para consumir.
- Se pueden utilizar en preparaciones, o secar en horno o sartén para que vuelvan a estar crujientes.
- Se conservan hasta 3 días bien escurridas en heladera.

