

# Receta para

## SEMILLAS TOSTADAS CASERAS

---

EQUIPO NECESARIO

bandeja para hornear, colador, toalla limpia

PROCIONES 2

COSTO ESTIMADO \$1.00

COSTO POR RACIÓN \$0.50

### INGREDIENTES

- Semillas extraídas de la calabaza (butternut, espagueti, bellota, etc.)
- 1/4 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pizca
- Pimienta negra molida, al gusto
- 1/4 cucharadita de pimentón
- Otros condimentos favoritos

### PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 300 °F. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
- Enjuague y lave las semillas en un colador con agua fría corriente, eliminando cualquier trozo de calabaza.
- Una vez limpias, seque las semillas en una toalla limpia.
- Coloque las semillas en la bandeja para hornear y rocíe con aceite de oliva. Espolvorea sal, pimienta y paprika sobre las semillas y revuelve para cubrir. Extienda las semillas de manera uniforme en la sartén. Asar durante 15-20 minutos.
- Retire del horno y deje enfriar.
- Úselo como aderezo en ensaladas o sopas o coma como refrigerio. ¡Disfrutar!

# Receta para

## SEMILLAS TOSTADAS CASERAS

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| Homemade Roasted Seeds    |                |                 |
|---------------------------|----------------|-----------------|
| Nutrition Facts           |                |                 |
| Serving Size: 1 Serving   |                |                 |
| Amount Per Serving        | % Daily Value* |                 |
| <b>Calories</b>           | 195.2 kcal     | 10 %            |
| <b>Total Fat</b>          | 17.5 g         | 27 %            |
| Saturated Fat             | 3 g            | 15 %            |
| Trans Fat                 | 0 g            |                 |
| <b>Cholesterol</b>        | 0 mg           | 0 %             |
| <b>Sodium</b>             | 2.3 mg         | 0 %             |
| <b>Total Carbohydrate</b> | 3.5 g          | 1 %             |
| Dietary Fiber             | 1.9 g          | 8 %             |
| Sugars                    | 0.5 g          |                 |
| <b>Protein</b>            | 9.7 g          | 19 %            |
| Vitamin A                 | 0 %            | • Vitamin C 1 % |
| Calcium                   | 1 %            | • Iron 16 %     |

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Aceite de oliva** - rico en grasas monoinsaturadas, especialmente ácido oleico. Esta grasa se ha relacionado con la reducción de la inflamación y el riesgo de cáncer. Los estudios han demostrado que el riesgo de un derrame cerebral se reduce en quienes consumen aceite de oliva.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Semillas** - ricas en magnesio que pueden ayudar a regular el azúcar en la sangre y reducir el riesgo de desarrollar diabetes. El magnesio también puede ayudar a regular la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedades del corazón.



#### Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins  
Receta traducida por Maya Lechowick