



Recetas de cocina

¿Cómo puedo tomar semillas o frutos secos?

Un grupo de alimentos que ha sido tratado de manera injusta son los frutos secos: que si tienen grasa (¡pero saludable!), que si engordan (esto va a depender más de todo lo que comas) o simplemente, porque no caemos en que pueden (y deben) ser parte de una alimentación saludable.

A día de hoy, sabemos que incluir una ración (que suele rondar los 20 – 30g, o lo que quepa en la mano hueca, una vez cerrada tocando con las yemas de los dedos la palma de la mano) es garantía de estar comiendo mejor. Eso sí, recuerda que hay circunstancias donde debes tostarlos, especialmente cuando hay una inmunodepresión, y que es mejor guardarlos en una despensa, en vidrio y sin exposición solar.

Ahora que sabemos que se pueden consumir, ¿cómo se puede hacer?

Sin olvidar el formato “*un puñado*” (que además es transportable sin refrigeración, para un almuerzo o una media mañana y no tiene mucho volumen, lo cual es más ventajoso que un lácteo para almorzar o un tentempié después de hacer ejercicio), y especialmente si nos cuesta consumirlos de manera habitual, existen formatos donde podemos potenciar sus sabores y percepciones:

- 1 En formato tostado:** podemos hacer una crema o mantequilla (o comprarla directamente) e incluirlo como parte de una salsa (salsa de cacahuete o tapenade de nueces) o como parte de una tostada (tostada con crema de anacardo y un poco de canela -para potenciar el sabor dulce-), con una fruta (con manzana y canela, plátano,...),...

• • • •
- 2 En formato crudo:** con un yogur en un desayuno, como parte de una ensalada, como parte decorativa de una cocción dulce horneada (*panquemado* valenciano, con nueces por encima) o incluso como parte de una cocción dulce (harina de almendra para hacer torta de almendra o almendrados), parte de un helado casero saludable (junto a leche o bebida vegetal y fruta congelada).

• • • •
- 3 En el caso de consumir semillas** como lino, chía, cáñamo,... es importante que tengas en cuenta que para que puedas utilizar lo que nos interesan de su contenido (además de la fibra, algunos minerales y grasas de buena calidad) deberes triturarlas o molerlas, y posteriormente remojarlas. En el caso de no hacerlo, simplemente la semilla saldrá igual que entró, ya que nuestro sistema digestivo no es capaz de traspasar la cáscara si no se lo ponemos fácil.

En dietoterapia, se incluyen como una opción calórica en diversos platos. Puedes ver varios ejemplos en la ficha “**Barritas de plátano, avena y cacahuete**”.



Recetas de cocina

Te dejamos a continuación algunas ideas de cómo incluir frutos secos en tu menú habitual, para que puedan formar parte de tu día a día.

Desayuno			
Con un yogur y fruta (plátano, arándanos,...)	Tahini o crema de cacahuete on una tostada integral (opcional: incluye canela o cacao puro)	Un puñado de frutos secos crudos o tostados (lo que quepa en la mano)	Como parte de un porridge (gachas de avena – con semillas o frutos secos)
Comidas principales			
En ensalada (semillas o frutos secos)	Como parte de una salsa (tapenade)	Como parte de un plato o guiso (pollo con almendras)	Como postre
Meriendas o almuerzos			
Helado casero (como la parte grasa de ese helado: anacardos, nueces, almendras, pistachos,...)		Sin olvidar el clásico “puñado”, también se puede transportar alguna barrita casera de frutos secos	
Como postres eventuales			
Tarta de Santiago (harina de almendra)		Galletas crujientes de almendra (harina de almendra)	