

# CRACKERS DE SEMILLAS DE SÉSAMO Y LINO



## Receta

### Ingredientes

- 100 g de Harina de avena integral u otra harina integral
- 30 g de copos de avena
- 1 Cucharada de ajo en polvo
- 1/2 cdta de levadura en polvo
- 3 g de sal
- 1 cdta de Semillas de Sésamo Trevijano
- 1 cdta de Semillas de Lino Trevijano
- 1 cdta de aceite de oliva virgen extra
- 60 ml de agua tibia

### Preparación

- 1** – Mezclamos todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa homogénea un poco pegajosa.
- 2** – Reservamos la masa en un papel film transparente y la dejamos reposar de 30 minutos a 1 hora en el frigorífico.
- 3** –Retiramos y estiramos sobre un papel vegetal con la ayuda de un rodillo. Añadimos las semillas y cortamos en la forma deseada.
- 4** – Introducimos en la Air Fryer 10 minutos a 190 °C. Retiramos, dejamos enfriar y... ¡a disfrutar!



**Semillas de lino**  
**Semillas de sésamo**

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1589 kJ 381 kcal
Grasas (g)	13
de las cuales Saturadas (g)	2,1
Hidratos de carbono (g)	53
Fibra alimentaria (g)	9
Proteínas (g)	12
Sal (g)	1,96