CHÍA

(Salvia hispanica L.)



BENEFICIOS

- ✔ Regula el tránsito intestinal
- ✔ Contribuye a reducir colesterol y triglicéridos
- ✔ Favorece la sensación de saciedad

USOS

- Hidratada en agua o jugos
- En batidos
- En panes y yogures

LINAZA

(Linum usitatissimum L.)



BENEFICIOS

- ✓ Rica en ácidos grasos omega-3
- ✓ Ayuda a controlar la glucosa en sangre
- ✓ Efecto antiinflamatorio

USOS

- En productos horneados
- Añadida a batidos

AJONJOLÍ

(Sesamum indicum L.)



BENEFICIOS

- ✓ Rico en antioxidantes
- ✓ Reduce el colesterol
- ✓ Aporta calcio

USOS

- En la preparación de tahini
- Espolvoreado en platos

GIRASOL

(Helianthus annuus L.)



BENEFICIOS

- ✓ Fuente de vitamina E
- ✓ Mejoran la salud ósea
- ✓ Reducen la inflamación

USOS

- En ensaladas
- Como bocadillo