



## Tres recetas típicas chilenas reinventadas con chía para celebrar las Fiestas Patrias



En fiestas patrias, la gastronomía es definitivamente uno de los temas que más se disfrutan en Chile, sin embargo, el cuerpo nos agradece cuando mejoramos el aporte nutricional de nuestras tradiciones culinarias de siempre.

Para Benexia, disfrutar de los platos típicos que tanto amamos mientras cuidamos nuestra salud es fácil si incorporamos la chía en las preparaciones. Este superalimento es un aliado perfecto para darle un toque saludable a tus preparaciones, gracias a su alto contenido en omega 3, fibra y antioxidantes, manteniéndonos llenos de energía du-

rante los festejos.

¿Cómo incorporar esta semilla en tus recetas típicas? ¡Las posibilidades son infinitas! Imagina un completo con un toque crujiente de chía, un pastel de choclo con un relleno más nutritivo, o un mote con huesillos con una fibra adicional.

Es por ello que la especialista en alimentación antiinflamatoria y reconocida chef, Paula Larenas de Cocina en Fácil, recomienda una serie de recetas exclusivas que demuestran cómo la chía puede ser un ingrediente versátil y saludable en la cocina tradicional chilena:

### EMPANADAS INTEGRALES DE JUREL

#### Ingredientes:

1 taza Harina Integral de arroz  
 2 cdas. Chía hidratada en 3 partes de agua  
 2 cdas. Aceite de Chía  
 Sal  
 Cúrcuma  
 Relleno  
 Jurel  
 Cebolla salteada en aceite de oliva y condimentos (optativo agregar otras verduras)

#### Preparación:

- Poner en un bol la harina y la cúrcuma, previamente tamizada  
 - Agregar la Chía hidratada y el aceite de chía más condimentos  
 - Estirar la masa entre dos trozos de papel mantequilla  
 - Dar la forma deseada  
 - Rellenar con jurel y cebolla.  
 - Optativo agregar más semillas de chía al jurel y cebolla.  
 - Cerrar, con agua en la orilla de la masa.  
 - Hornear a 180 grados por 15 minutos

### PEBRE

#### Ingredientes:

2 dientes de ajo machacado  
 2 cucharadas de semillas de chía  
 1 cucharada de cilantro picado fino  
 ½ cebolla picada en cubitos pequeños  
 2 tomates picado en cubitos pequeños  
 3 ajíes verdes picado en cubitos pequeños  
 Aceite de chía  
 Jugo de limón  
 Sal  
 Condimentos a gusto

#### Preparación:

Verter en un bol todos los ingredientes y condimentar a gusto. Dejar reposar la preparación por 10 minutos antes de comer y acompañar con las sopaipillas.

### ENSALADA DE MOTE Y CHÍA

#### Ingredientes:

Todo tipo de verduras, como arvejas, pimentón, coliflor, zanahoria, cebolla morada, pimentón amarillo, tomate cocktail, aceitunas, etc.  
 Mote cocido  
 Chía  
 Sal  
 Jugo de limón  
 Aceite de chía

#### Preparación:

- Picar todas las verduras lo más pequeñas posibles  
 - Unir todas las verduras con el mote, la chía, condimentar con sal, jugo de limón y aceite de chía.

