

Propiedades de la chía se pueden aprovechar en ensaladas y postres

Investigación reveló que el consumo de esta semilla evita los altos niveles de presión arterial y de azúcar en la sangre.

Ignacio Arriagada M.

Un reciente estudio encabezado por tres investigadores nacionales permitió descubrir nuevas propiedades en la chía.

Si bien esta semilla es reconocida por poseer una gran fuente de proteínas, antioxidantes, calcio, omega 3, vitaminas y fibra dietética, el trabajo de los expertos dejó en evidencia que la chía,

además, ayuda a la salud cardiovascular y evita algunos síntomas del síndrome metabólico, tales como los altos niveles de azúcar en la sangre, de presión arterial y de grasa corporal.

Esto es posible gracias a la harina de la chía en los alimentos, pues logra atrapar el colesterol, la glucosa y los triglicéridos, permitiendo que estos no sean absorbidos por el organismo.

Loreto Muñoz, académica de la Universidad Central

de Chile y quien lideró el estudio, indicó que gracias a los altos niveles de fibra, la chía es capaz "de formar una estructura que atrapa nutrientes dañinos como el colesterol, grasa y la glucosa, y luego mantenerlos atrapados hasta el final del proceso digestivo, eliminándolos del organismo a través de las heces".

Acá, expertos nos entregan cinco recetas de ensaladas y postres para aprovechar sus bondades.



ENSALADA DE CHÍA Y PALTA

POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UBO.

Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1/2 taza de agua
- 2 paltas maduras
- 1 taza de tomates cherry
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 pepino, cortado en cubos
- 1/4 de taza de cilantro fresco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un tazón pequeño, mezclar las semillas de chía y el agua. Revolver bien y dejar reposar hasta que las semillas de chía se convierta en un gel espeso. Cortar las paltas por la mitad, retirar el hueso y sacar la pulpa con una cuchara. Cortar la palta en cubos. En un tazón grande, combinar los cubos de palta, los tomates cherry, la cebolla, el pepino y

el cilantro. En otro tazón pequeño, preparar el aderezo mezclando el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Una vez que el gel de chía esté listo, agregar al tazón con los ingredientes de la ensalada y mezclar todo suavemente. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar nuevamente, y servir.

PUDDING DE CHÍA CON FRUTAS

POR SOLEDAD VENEGAS, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE GASTRONOMÍA DUOC UC SEDE VALPARAÍSO

Ingredientes

- 50 grs de miel
- 80 grs de semillas de chía
- 1 cucharada de café de esencia de vainilla
- 400 cc de leche descremada
- 40 grs de almendras
- 40 grs de pasas
- 100 grs de frutillas frescas
- 100 grs de arándanos frescos

Preparación

Entibiar la leche descremada y retirar del fuego. Agregar la esencia de vainilla para infundir y la miel para que se disuelva de mejor manera. En un recipiente con tapa agregar la semilla de chía e incorporar la leche tibia con la esencia y la



miel. Revolver y tapan. Dejar reposar por 15 minutos. Una vez frío, incorporar almendras y pasas picadas. Se puede mantener refrigerado en porciones o en un

pocillo grande para almacenar. La fruta fresca se puede picar y usar para terminar el pudding y darle frescura a la preparación.

POSTRE DE CHÍA

POR ROMINA MONCADA (@VEGANA_CON_CASTANAS)

Ingredientes

- 3 tazas de leche vegetal
- 7 dátiles
- 2/3 taza de castañas de cajú sin sal
- 1/4 taza de agave
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1/2 taza de chía blanca
- 1 cucharadita de canela
- 2 tazas de yogur de coco

Preparación

Moler la chía blanca en una licuadora hasta conseguir un polvo de las semillas. Luego adherir al vaso de la licuadora las castañas de cajú remojadas, dátiles, cacao amargo,

vainilla, canela y leche vegetal de preferencia. Licuar hasta que quede una pasta homogénea. Mezclar el yogur vegetal con agave y reservar. Escoger vasos de vidrio para ir montando el postre y servir.



DESAYUNO DE MIEDO CON CHÍA

POR NICOLE PALOMINOS

Ingredientes

- 1/4 taza de avena
- 1/3 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/4 taza de puré de zapallo
- Ralladura de naranja

Preparación

Primero, cocer el zapallo en el

horno o el microondas. En un bowl colocar la avena, semillas de chía, canela y leche vegetal. Mezclar para luego sumar el puré de zapallo. Para la segunda capa mezclar zapallo con yogurt, alisar y terminar con una capa de chocolate y semillas de zapallo. Decorar con más chocolate y refrigerar.



BATIDO DE CHÍA Y FRUTAS

POR CONSTANZA RIVEROS, NUTRICIONISTA DE LA U. DE CHILE

Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 taza de leche o bebida vegetal
- 1/2 taza de yogur griego
- 1 taza de frutas mixtas
- 1 cucharadita de miel
- Hielo (opcional, para hacerlo más refrescante)

Preparación

En un tazón pequeño, mezclar las semillas de chía y la leche o bebida vegetal. Revolver y deja

reposar por 15 minutos. Picar las frutas. Cortarlas en trozos si son grandes y congelar previamente si se desea que el batido sea más frío y espeso. Una vez que las semillas de chía hayan formado un gel, colocar en una licuadora junto con las frutas, el yogur griego (si se está utilizando), la miel (si se desea endulzar) y el hielo (si se prefiere frío). Licuar todo a alta velocidad hasta que se obtenga una mezcla suave y cremosa. Verter el batido en un vaso o taza y servirlo inmediatamente. Se puede decorar con frutas frescas adicionales o un toque de semillas de chía por encima.

