The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Crackers de xia amb 2 ingredients

1h30 · 4 racions · 60 kcal

Ingredients

- **3 cullerades** de llavors de xia
- **100 ml** d'aigua

PER RACIÓ

Proteïnes	3 g
Greixos	4,5 g
Hidrats	1,5 g
Fibra	4,5 g

Elaboració

1. Deixar les llavors en remull fins que quedi una pasta gelatinosa
2. Repartir sobre una safata i coure al forn durant 1h aprox
3. Deixar refredar

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork