Semillas de Girasol

¡Un alimento funcional y nutritivo!

La Semilla de Girasol

Como ingrediente, las semillas han cobrado mucha importancia en los últimos años, aportando estilo, textura, color, sabor y muchos nutrientes importantes para mantener la salud del organismo humano.

La semilla de girasol compite con cualquier otra similar en sabor, como el cacahuate, la semilla de calabaza, nuez, avellana o la almendra. Particularmente en la industria del pan, ya sea mezclada en la masa o como cobertura. La versatilidad de la semilla de girasol permite que sea consumida como botana salada o picante, como golosina cubierta con caramelo o chocolate, o bien como ingrediente en infinidad de platillos y ensaladas. La semilla de girasol es muy saludable tanto por su balance adecuado de proteínas, minerales y vitaminas como por su porcentaje de vitamina E y su nivel de ácidos grasos poliinsaturados.

Para comenzar, quisiera hablar brevemente de algunos de los beneficios de las semillas de girasol. Solamente 100 gramos de semillas de girasol pueden cargar tu cuerpo con la energía que necesita para cumplir sus actividades diarias. Esta cantidad contiene 49g de aceite vegetal, 22g de proteínas, 10.5g de fibra y 2.5g de azúcar, un cóctel energético natural que te proporcionará la energía que precisas para activarte.

Además de esto, este alimento contiene muchos nutrientes y minerales que las convierten en un magnífico agente nutricional. Zinc, sodio, hierro, calcio, fósforo, magnesio, potasio, manganeso, etc. Además, su importante aporte de vitamina E.

Si creías que las semillas de girasol iban a ir en contra de tu dieta, te habrás dado cuenta que estás equivocado. Una ingesta moderada de semillas puede ser lo que necesitas para comenzar tu día, y, por supuesto, para antes de ir al gimnasio.

www.girasol-usa.com

USA Sunflower Association

Semillas de Girasol

¡Un alimento funcional y nutritivo!

¿Cómo aplicarla a los diferentes alimentos?

Ahora que ya sabes que tan versátiles son las semillas de girasol, tanto que es difícil pensar en formas donde no puedan ser utilizadas. Prueba algunas de estas ideas para agregar un ingrediente natural y saludable a los alimentos que consumes para darle un toque extra de sabor a tu bocado favorito:

- *Espárcelas sobre tu yogurt*
- *Sobre tu helado favorito*
- *Cubriendo una paleta helada*
- *Mézclalas con tu plato favorito de pasta*
- *Combínalas con unos vegetales salteados*
- *En productos horneados, como donas, muffins, panes de grano y galletas.*
- *Encima de una deliciosa crema*
- *Como topping en tus ensaladas.*
- *Inclúyela en tus salsas o aderezos para agregarles sabor y nutrientes.*
- *Utiliza en tu granola o para hacer barras energéticas.*
- *Puedes agregarlas a los dips que prepares para un reunión, ¡imagina un guacamole con semillas de girasol tostadas!*
- *Incluso puedes crear "mantequilla" o "leche" de girasol.*
- *Si desayunas un licuado de frutas o vegetales, añade semillas de girasol para que te aporte mas nutrientes.*
- *También es una de las mejores colaciones para disfrutar entre comida, te nutrirán y te llenarán de energía, todo con un delicioso sabor.*

Las opciones para incorporar semillas a nuestros platos y disfrutar de su fibra, vitaminas, minerales y grasas buenas, son muchas. Por eso, no dejes de aprovechar este pequeño y poderoso ingrediente en tus recetas, te puede traer grandes beneficios a tu salud además de darle un toque diferente y especial a todos tus platillos.

Recuerda que la Semilla de Girasol es una oleaginosa, si la vas a incorporar molida a un platillo, toma en cuenta que soltara una cantidad de aceite liquido, lo que puede modificar la textura de tu preparación.