

SEMILLAS EN LA COCINA

Las semillas no son únicamente para ser sembradas. Cuando las consumimos, proveen grasas saludables, fibras, proteínas y nutrientes que previenen a nuestro cuerpo de cánceres. Aquí un listado de semillas que podrías encontrar en la cocina. Intenta asociarlas de acuerdo a su uso común (utiliza cada semilla solamente una vez en tus respuestas).

**Semillas de alcaravea - semilla de chía - semilla de linaza - piñones
Semilla de granada - semillas de amapola - semilla de calabaza - quinua
Ajonjolí - semilla de girasol - semilla de sandía - arroz silvestre.**

1. La mantequilla hecha de estas semillas se ha encontrado en sándwiches servidas en las cafeterías de las escuelas _____
2. Algunas veces se encuentra en productos horneados como magdalenas y hamantaschen _____
3. Utilizada como el sustituto de huevos en recetas veganas _____
4. Quizás encuentres esta semilla escondida en el pan de centeno _____
5. Esta semilla es molida en pasta llamada tahini, generalmente muy común en comidas de medio oriente _____
6. También llamadas “pepitas”, estas semillas son utilizadas mayormente en la cocina Latina Americana _____
7. Quizás hayas utilizado esta semilla en una competencia de Escupir, pero también las puedes comer - después de ser tostadas _____
8. Se puede hacer un pudín saludable con estas semillas _____

9. Esta semilla viene de una hierba que fue cultivada por los Nativos Americanos

10. Cuando tocas estas semillas, quizás te pinte la mano de color rojo

11. Una semilla de Sudamérica que se utiliza en vez del arroz

12. Una adición muy popular para hacer pesto
