

Gomasio o sal de sésamo



INGREDIENTES:

- 5 partes de sésamo crudo
- 1 parte de alga wakame



PROCEDIMIENTO:

Pon en una sartén sin aceite todo el sésamo. Ves dando vueltas a la sartén para que las semillas de sésamo se vayan tostando pero sin quemarse. Cuando empiezen a oler como a fruto seco, sácalas y resérvalas.

En la misma sartén, añade el alga troceada y tuéstala ligeramente. Reserva.

Pon ambos ingredientes por separado en un molinillo de café, un Thermomix o tu robot de cocina habitual. Muélelos y mézclalos en un tarro de cristal.

Guarda en la nevera como oro en paño.

Esta "sal de sésamo" es muy rica en minerales y oligoelementos, tales como calcio, hierro, magnesio. Por ello se recomienda tomar para aderezar tus ensaladas o tus platos de verduras o cereales diariamente, y en particular durante la infancia y en mujeres pre-menopáusicas.

