

Pa de xia

Les llavors de la xia, una planta herbàcia originària del centre i el sud de Mèxic, Guatemala i Nicaragua, són un aliment cada cop més popular. Aquestes llavors tenen moltes propietats: contenen elevats percentatges de fibra, proteïna i àcids grassos com l'Omega 3.

La xia té un gust suau i agradable, que pot recordar el de la nou.



Podem utilitzar les llavors de xia per fer un pa de xia amb farina integral de quinoa, amb Kamut, amb fajol, amb farina de castanya



Hi ha moltes receptes amb pa de xia:

1) Pa de xia amb plàtan

Talla el plàtan a rodanxes i posa'l a sobre del pa de xia. Espolsa-hi per sobre un pessic de canyella en pols, o encenalls de xocolata blanca o negra. Amb una decoració final de llavors de xia quedarà fantàstic.



2) Pa de xia amb alvocat

L'alvocat sol agradar als nens pel seu gust cremós i suau. El pots posar a rodanxes o trinxat a sobre del pa, i a sobre un ou ferrat o un ou dur a rodanxes, formatge tipus mozzarella o el que més els agradi, o trossets de pernil salat, dolç o bacó fumats fregits.



3) Pa de xia amb Nutella

La xia combina molt bé amb la xocolata, i als petits els encanta! Estén una capa de Nutella o qualsevol crema de xocolata sobre el pa, i si vols que sigui encara més complet, afegeix maduixa o plàtan a làmines primes.

