SEMILLAS DE CALABAZA TOSTADAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de semillas de calabaza
- cúrcuma
- paprika sin gluten
- comino molido sin gluten
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal

LA PREPARACIÓN

- Retira las semillas de la calabaza y lávalas bien para retirar los restos de pulpa que puedan tener pegados. Luego sobre un paño de cocina o papel absorbente deja secar.
- Una vez que las semillas esten secas, en un bol mezcla los condimentos: cúrcuma, paprika, comino y sal .Incorpora las semillas para aliñarlas y coloca en una bandeja para hornear ligeramente untada con aceite de oliva. Lleva al horno precalentado a 180°C por 15 a 20 minutos, cuidando que no se quemen y girando la bandeja si es necesario.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.4 g	Grasas 33.7 g
Kcal 391	Proteinas 15.1 g