7 ricette con i semi

Chi semina sapore, raccoglie salute!

Una selezione di ricette da cui prendere ispirazione per trarre il meglio dall'uso dei semi in cucina.

Vale davvero la pena usare di più i **semi in cucina**. Come ha spiegato il Dr. Ongaro in un post precedente, infatti, ciascuna tipologia di seme possiede delle proprietà benefiche specifiche. Dall'ottimo contenuto di vitamina E dei semi di girasole ai semi di lino ricchi di omega 3, si può riconoscere una virtù in ciascun seme. Scopri, quindi, con le ricette sotto come impiegare i semi nei tuoi piatti.

1. Barrette ai cereali, frutta secca e cioccolato
Delle barrette poco dolci, per la totale assenza di zucchero, su cui quindi stanno benissimo i semi di sesamo che tendono a un sapore leggermente più salato.

2. Finte chips di formaggio
Queste chips sono una saporitissima **alternativa alle patatine in** sacchetto soprattutto per i bambini che possono imparare a gustare fin da subito i semi di sesamo e di papavero contenuti in questa ricetta.

3. Crema ai semi di girasole
La vitamina E contenuta nei semi di girasole è un potente antiossidante **benefico per la pelle e il sistema cardiocircolatorio**. Spalma questa crema su delle fette di pane integrale per un aperitivo sfizioso.

4. Crackers integrali ai semi oleosi
Dei croccanti **crackers fai-da-te** da portare con sé quando la fame prende il sopravvento.

5. Polpette alle lenticchie e spinaci
Semplici da preparare, queste polpette dimostrano come, con gli ingredienti giusti, sia possibile **ridurre il sale** in una ricetta. Infatti, il perfetto mix di sapori tra curcuma e semi rende il sale quasi superfluo.

6. Tartufi al tonno
Sesamo e papavero sono i semi scelti in questa ricetta per dare colore e sapore a questi appetitosi tartufi al tonno che sono un esempio perfetto di **finger food sano**.

7. Farfalle allo zafferano e carciofi
Una ricetta che arriva dritta dritta dal menu di San Valentino ma che in realtà può essere consumata tutto l'anno. Qui, quel tocco di sapore in più viene dato dai **semi di zucca** aggiunti alla fine.