

MÁS CALCIO PASTA TAHINI

Ingredientes

- 2 tazas de semillas de sésamo
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva o aceite de sésamo (opcional)
- Pizca de sal (opcional)

Preparación

- En una sartén, tuesta las semillas de sésamo a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que estén ligeramente doradas. No dejes que se quemen
- Retira las semillas del fuego y deja que se enfríen completamente.
- Coloca las semillas tostadas, 1 cuchara de aceite de oliva y pizca de sal en un procesador de alimentos. Procesa hasta obtener una pasta espesa
- Agregar 1 cucharada de agua para obtener una consistencia mas cremosa
- Guarda en frasco de vidrio en heladera

Más recetas en www.amamev.com.ar

