

Germinados para ensaladas

—

¿Como y de qué
podemos hacer
germinados para
ensaladas en casa?

Material

Lo tienes todo en casa

- Tetrabrik de leche o zumo usado.
 - Bicarbonato
 - Agua
 - Punzón
 - 100gr de lenteja
 - Cucharilla café.
-

Procedimiento

1. Limpiar muy bien en tetrabrik con abundante agua y una cucharadita de bicarbonato. Y agitar con energía.
2. Con un punzón o similar, realizaremos unos 80 o 100 agujeros por todo el tetrabrik. Como se puede ver en la imagen de abajo.



Procedimiento

3. Poner durante unas 8h las lentejas a remojo.
4. Introducir las lentejas húmedas en el tetrabrik con cuidado, elegir bien la cucharilla.



Procedimiento

5. Colocar el tetrabrik en un lugar con una temperatura entre los 22°C y 27°C y que sea oscuro o que no le de el sol directo.
6. Humedecer el tetrabrik un par de veces al día, preferiblemente por la mañana al despertar y por la noche después de cenar.



Procedimiento

7. Tras haber realizado todo los pasos según marca la actividad, 72 horas o 3 días después tendremos los germinados para nuestras ensaladas.

8. Desdoblaremos las solapas del brik, y con unas tijeras de cocina cortaremos por la parte de arriba.

9. Las pondremos en un colador y las enjuagaremos con abundante agua.

10. Preparar la ensalada a tu gusto.



TIPOS DE GERMINADOS

DE CEREALES:

Trigo

Avena

Quinoa

DE LEGUMBRES:

Garbanzos

Soja

Alfalfa

DE AROMÁTICAS:

Mostaza

Albahaca

Cilantro

DE HORTICOLAS:

Rabano

Brocolí

Cebolla

BENEFICIOS DE LOS GERMINADOS

- Son muy nutritivos.
- Ayudan a que la flora del intestino esté saludable.
- Muy buenos para el hígado.
- Fuente de vitamina C.
- Sabor y originalidad a ensaladas.

Conclusión

Con esta actividad habéis aprendido varias cosas.

Una forma de reutilizar un posible residuo, le habéis dado una segunda vida.

Los diferentes tipos de germinado que podemos realizar y sus beneficios.

Tendréis que hacer una ensalada para la familia en la que uno de los ingredientes sean los germinados.