

**SOW**

SEEDS OF WELLNESS®

**RECETARIO  
CHÍALENO**



# 14

## amantes de la cocina consciente se inspiran en nuestros productos

La alimentación es uno de los pilares esenciales para lograr una buena salud y bienestar. Por eso es clave incorporar a la rutina diaria, aquellos nutrientes que permitan cubrir todas las necesidades energéticas que el cuerpo requiere.

Sabemos que hay un largo camino por recorrer y no podemos hacerlo solos. Por eso, en Seeds of Wellness (SOW) invitamos a 14 amantes de la cocina consciente, chefs emergentes y nutricionistas a inspirarse en nuestros versátiles y deliciosos productos a base de chía para crear sus propias preparaciones.

Gracias a su colaboración hoy les presentamos el primer "Recetario ChíAleno".

En este recetario podrás encontrar recetas diversas: refrescantes smoothies, platos de fondo e increíbles postres, todas elaboradas con productos SOW: semillas, pastas, bebidas vegetales y aceite en sus diversas variedades.

Todos nuestros productos son veganos, sin OGM y libres de los principales alérgenos (gluten, leche, soya, nuez, maní, pescado y mariscos o crustáceos).

**¡Sumérgete en el mundo de la chía SOW  
y disfruta estas deliciosas preparaciones, para una vida y  
un planeta más saludable!**

# Nicole Palominos

@cocinoconplantas

“Lo que inspira estas recetas es incluir la chía en la alimentación por todos los beneficios que tiene para la salud con ideas rápidas y sencillas.”

## SPAGHETTI DE CHÍA CON SALSA DE COLIFLOR Y CHAMPIÑONES



### INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 1 cabeza de ajo
- 1 cda de levadura nutricional
- 250 g de Spaguetti SOW
- 400 g de champiñones portobello
- 500 cc de Bebida de Chia Original SOW
- Paprika
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Aceite de chía SOW
- 1 cilantro



### INSTRUCCIONES

1. Corta la coliflor en trozos pequeños. Cocina la mitad en agua hirviendo. Condimenta la otra mitad con paprika, ajo en polvo, sal, pimienta y aceite de oliva y colócala con la cabeza de ajo en una lata al horno a 200°C por 40 minutos aprox.
2. Licua la coliflor cocida junto a la sal, levadura nutricional, bebida de chía SOW y dos dientes del ajo asado. Procesa hasta obtener una salsa.
3. Corta los champiñones en trozos regulares. En una sartén calienta el aceite de chía SOW a fuego medio y séllalos hasta que estén dorados.
4. Cocina la pasta según las indicaciones del envase. Es importante que la pasta quede al dente, así que cocínala sólo por unos 8 minutos. Una vez lista, cuélala y regrésala a la olla junto con la salsa de coliflor reservada. Termina de cocinar la pasta en la salsa junto con el cilantro picado.
5. Sirve acompañado de los champiñones sellados y la coliflor horneada.

# SÉMOLA CON QUÍNOA Y BEBIDA DE CHÍA



## INGREDIENTES

- 500 cc de Bebida de Chía Original SOW
- ¼ taza de azúcar de caña o a gusto
- ⅓ taza de sémola
- 1 taza de quínoa previamente cocida
- Zeste de 1 naranja (cáscara de la naranja sin la parte blanca)

### Para el Caramelo:

- ½ taza de azúcar
- ⅓ taza de agua

### Para la Salsa de Frambuesa:

- ½ taza de frambuesas
- 2 cdas de jarabe de ágave
- 1 cda de Chía Blanca SOW



## INSTRUCCIONES

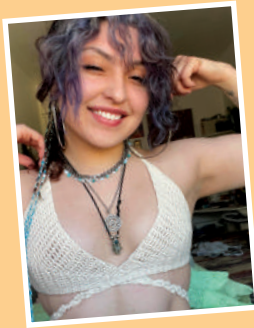
1. En una olla pequeña mezcla el azúcar con el agua y lleva al fuego hasta lograr un caramelo rubio.
2. Vierte el caramelo sobre moldes individuales o en una budinera. Reserva.
3. En una olla coloca la Bebida de Chía SOW, el azúcar y el zeste de naranja.
4. Colócala a fuego lento y agrega la sémola en forma de lluvia mientras mezclas con la ayuda de un batidor manual. Cocina por unos 7 minutos o hasta que la mezcla espese y comience a hervir.
5. Incorpora la quínoa previamente cocida, mezcla y retira del fuego.
6. Pasa la mezcla a los moldes con caramelo y refrigera por al menos 2 horas o hasta que estén completamente fríos.
7. Una vez fríos, desmóldalos sobre un plato.
8. Para la salsa, coloca en un bowl las frambuesas, el jarabe de agave y las semillas de chía blanca. Aplasta las frambuesas con ayuda de un machacador o un tenedor hasta formar una salsa.
9. Sirve sobre el postre previamente desmoldado.



# Constanza Castro

@cOnnito

“Amo el pan y desde que soy vegana no como mantequilla (que me encantaba), así que uno de los complementos que tengo ahora para darle ese toque aceitoso, y a la vez sabroso, es comerlo con aceite infundido con ajo o con distintos ingredientes para disfrutarlo. Disfrutar de esto y además pensar que estoy consumiendo mi dosis diaria de omega 3 me hace amarlo aún más”



## INFUSIÓN DE ACEITE DE CHÍA CON AJO Y ROMERO

### INGREDIENTES

- 100 ml de Aceite de Chía SOW
- 3 dientes de ajo grandes
- 1 ramita mediana de romero



### INSTRUCCIONES

1. Coloca el Aceite de Chía SOW en una olla pequeña o sartén pequeño y agrega el romero y los dientes de ajo picados.
2. Calienta a fuego muy bajo. Lo primordial es tener cerca un termómetro de cocina para medir la temperatura del aceite o supervisararlo para que la alquimia se realice sin que se quemen los ingredientes añadidos ni el aceite. Una vez que llegue a los 60°, aprox. unos 5 minutos, retira del fuego y déja reposar una hora.
3. Una vez pasado ese tiempo, cuela el aceite (opcional) y viértelo en un frasco de vidrio oscuro.

“Disfruta de un pan integral tostado de chía con un aceite infusionado con ajo y romero en la once, aportando indudablemente a tu dieta una cantidad generosa de omega-3 (ALA) vegetal.”



## PAN DE CHÍA

### INGREDIENTES

#### Ingredientes para el pan

- 1 ½ taza de harina de trigo sin polvos
- 1 ½ taza de harina de trigo integral
- 1 cdta de sal
- 1 sobre de 10g de levadura
- 2 cdas de agua tibia
- 2 cdas de azúcar a selección (no puede ser endulzante, sí o sí debe ser azúcar)
- 2 cdas de Aceite de Chía SOW
- 4 cdas de Chía Negra SOW
- 350 ml de agua templada

### INSTRUCCIONES

1. Agregar harinas tamizadas en un bowl junto con la sal. Reservar.
2. Mezclar levadura con el agua tibia y el azúcar, revolver despacio y con paciencia. Una vez listo agregar esta mezcla al bowl.
3. Añadir el aceite y la chía, y revolver de forma envolvente hasta tener una masa manejable al tomarla con las manos. Amasar en una superficie limpia y enharinada por unos 15 minutos.
4. Dejar reposar en un bowl tapado con alguna tela o tapa a temperatura ambiente por 1 hora como mínimo (un lugar donde la temperatura esté alrededor de los 20 °C es idóneo).
5. Luego del reposo, amasar por unos 2 minutos más y darle la forma deseada, puede ser un pan entero o bollos.
6. Dispone la masa en un molde o bandeja para hornear previamente engrasada
7. Precalienta el horno a 200 °C y hornea a esa temperatura unos 10 minutos. Luego bajala a 180 °C y hornear por otros 35 minutos más.
8. ¡Sírvelo con la Infusión de aceite de chía!



# Romina Moncada

@vegana\_con\_castanas

“Hice esta receta por el calor que está haciendo este verano en Chile y quería combinarlo con algo que fuera beneficioso. En este caso, la chía al tener un alto contenido de Omega 3 ALA, debe estar triturada e hidratada para obtener más de sus ácidos grasos, por lo que la mejor forma de tener esto listo para el consumo es comer una vez al día un helado para el calor y para tener este ácido graso necesario.



## POSTRE DE CHÍA Y CAJÚ

### INGREDIENTES

- 7 dátiles
- 3 tazas de de Bebida de Chía Original SOW
- $\frac{2}{3}$  tazas de castañas de cajú sin sal remojadas
- 3 cdtas de cacao en polvo o proteína de chocolate
- 2 cdtas de vainilla
- 1 cdta de canela
- $\frac{1}{2}$  taza de Chía Blanca SOW
- 2 tazas de yogurt de coco
- $\frac{1}{4}$  taza de agave

### INSTRUCCIONES

1. En una licuadora, muele la chía y cuando se haya vuelto harina agrega los dátiles, la Bebida de Chía SOW, las castañas, el cacao, la vainilla y la canela.
2. Refrigera por 3 horas.
3. Mezcla el yogurt con el agave.
4. Para servir, en pocillos de vidrio, intercala capas de la mezcla de chía y cajú con la mezcla de yogurt.
5. Puedes decorar con más canela en polvo y agave.

**Opcional:** También puedes usar la chía entera. para esto, luego de licuar el resto de los ingredientes mezcla con la chía para trabajarlo como un pudding de chía.



# Ya-han Li y Sebastian León Bichett

@unaparejavegana

“La frescura del verano y la variedad de frutas y verduras de temporada son una gran fuente de inspiración en la cocina. En esta ocasión, hemos incluido nuestra fruta favorita, el durazno, en esta deliciosa y nutritiva receta con la chía como protagonista, que es un ingrediente rico en fibra, antioxidantes y ácidos grasos omega-3, así como proteína de alta calidad para mantenernos llenos de energía. ¡Anímate a probar esta opciones refrescante y saludable en tu cocina!”



## FIDEOS DE ZAPALLO ITALIANO CON ADEREZO



### INGREDIENTES

- 2 zapallos italianos
- 340 g de silken tofu
- ¼ de pepino
- 50 g de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 15 ml de Aceite de Chía SOW
- 5 g de sal
- 50 ml de jugo de limón
- 1 durazno
- 100 g de tomates cherry

### INSTRUCCIONES

Prepara el zapallo italiano crudo y bien lavado en la máquina para hacerlo espirales.

#### Para el Aderezo

1. Añade en una procesadora el tofu, pepino, albahaca, ajo, sal y aceite, y procesa hasta obtener una salsa suave.
2. Sirve los fideos fríos y cúbrelos generosamente el aderezo.
3. Grilla el durazno y agrégalo.
4. Por último, añade los tomates cortados por la mitad.





# Antonia Corral

@laviaholistica

“Soy fanática desde chica de los milkshakes y batidos frescos.

Nada mejor para el verano que

tomarte un rico batido helado con un toque dulce.

Esto fue lo que me llevo a inspirarme en armar una receta como esta,

que además me hizo recordar esos milkshakes deliciosos que

disfrutaba cuando era chica.

Como ahora soy más consciente de la importancia

de los alimentos que elijo, decidí hacer una versión saludable

junto a estos productos tan nutritivos de SOW.

Espero que puedan también disfrutarlo, dado que es fácil y sencillo de preparar.”



# MILKSHAKE NUTRITIVO



## INGREDIENTES

### Ingredientes para el Batido

- 3/4 de taza Bebida de Chía SOW sabor chocolate
- 1 plátano congelado (idealmente que esté bien maduro)
- 1 cda de cacao en polvo natural.
- cda de esencia de vainilla.
- Stevia a gusto (solo si lo quieres más dulce).

### Ingredientes para la Salsa de Caramelo

- 10 dátiles
- 2 cda de Bebida de Chía Original o de Chocolate SOW
- 1 cda de esencia de vainilla

## INSTRUCCIONES

1. Para preparar el caramelo primero remoja los dátiles en agua hirviendo por 3-5 min. Cuela los dátiles (saca los cuescos en caso de tener) y agrega a la procesadora la bebida y vainilla. Luego, procesa hasta que se forme una pasta como caramelo.
2. Procesa todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea. Si te gusta más dulce, puedes agregarle gotitas de Stevia.
3. Sirve en un vaso y agrega salsa de caramelo a gusto y lo que quieras para decorar, almendras, coco, cacao nibs o lo que más te guste.
4. ¡Ojalá que les guste y que lo disfruten!



# Frani Torrealba

@franeatshealthy

“Inspiré mi receta en el verano, porque es una de mis épocas favoritas del año. Quise rescatar ese calorcito exquisito que se siente en la playa que a mi me encanta. Representé esto con alimentos de colores alegres y muy nutritivos, llenos de vitaminas C, A, E, casi todo el complejo B. Potasio, magnesio, hierro, omega 3, calcio y proteína. Una bomba de nutrición para subirnos el ánimo todo el año. Sin ingredientes de origen animal.”



## SMOOTHIE TROPICAL

### INGREDIENTES

- 1 taza de Bebida de Chía Original SOW
- 2 cucharadas de Chía SOW
- ½ naranja
- 1 trozo pequeño de jengibre pelado
- ½ taza de mango
- Hojas de menta (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora, licuar hasta que esté todo integrado.
2. Servir en un vaso con fruta y semillas de chía encima.

# Alejandra Rivero

@nutricionenbalance

“¿Cuál fue mi inspiración?”

Una formula perfecta de energía y calma...  
Ya que el aporte de teína del matcha es perfecto para generar un pico de energía sostenible en el tiempo que no altera el sistema nervioso y combinado con grasas saludables es perfecto para cualquier momento del día.”



## POWDER SMOOTHIE

### INGREDIENTES

- 1 taza Bebida de Chía Original
- 1 cdta de Té Matcha
- ½ Manzana Verde cortada en cubos
- ½ taza de hielo
- Endulzante a gusto

**Opcional:** Si deseas que este batido tenga un aporte óptimo de proteínas. Puedes considerar incorporar a tu receta 1 ración del suplemento proteico de tu preferencia.

### INSTRUCCIONES

1. Licua todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.
2. Sirve muy frío en un vaso (con decoración opcional)

# Marisol Martínez

@nta.marisolmartinez

“Nutrir el cuerpo desde adentro hacia afuera. Si te preocupas de tener una nutrición integral, nutrirás tu intestino y protegerás tu cerebro, lo que regulará los distintos ejes de tu cuerpo.”



## SMOOTHIE DE BERRIES



### INGREDIENTES

- 1 taza de Bebida de Chía Original SOW
- 80 g de mix de berries (frutilla, arándano, mora y frambuesa)
- ½ plátano
- 1 cucharadita de mantequilla de maní sin sal
- 4 cucharada de quínoa pop
- 2 cucharada de agave u otro endulzante
- ½ taza de hielo

### INSTRUCCIONES

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora o minipimer, hasta que esté todo molido e incorporado.
2. Sirve de inmediato.



## PASTA DE CHÍA CON SALSA DE COLIFLOR

### INGREDIENTES

- 1 paquete de Pasta de Chía Fusilli SOW
- Salsa:
- 1 coliflor pequeña
- 1 cebolla
- 1 taza de Bebida de Chía Original SOW
- 1 taza de tomates cherry
- Aceite de Chía SOW
- Sal a gusto
- Especias a gusto (ajo, orégano y cúrcuma)



### INSTRUCCIONES

1. Lava la coliflor y separa en ramilletes.
2. Agrega abundante agua en una olla y añade la verdura cuando esté hirviendo.
3. Cuece por unos 10-15 minutos hasta que esté tierna.
4. Sofríe la cebolla con un poco de aceite a fuego bajo hasta que esté transparente.
5. Añade de a poco la Bebida de Chía y tritura la salsa con la ayuda de una minipimer.
6. Agrega las especias y los tomates cherry cortados en mitades.
7. Cocina la pasta según indicaciones del fabricante y escurre.
8. Añade un poco de Aceite de Chía SOW en una sartén, mezcla bien la salsa con la pasta cocida, calienta por unos minutos.
9. Sirve y disfruta!



# Cata Arancibia

@cata\_arancibias

“Lo que me inspiró a crear esta receta fue mi amor por las pastas y las ganas de siempre innovar y hacer salsas distintas. Con los productos SOW logre un plato sabroso y saludable.”



## PASTA DE CHÍA CON SALSA DE ZANAHORIA



### INGREDIENTES

- 200 g de Chia Pasta Penne SOW
- 2 zanahorias cocidas
- ½ taza de castañas de cajú
- 3 cda de levadura nutricional
- 1 o 2 dientes de ajo
- 1 ½ taza de agua hervida
- Sal a gusto

### INSTRUCCIONES

1. Remojar las castañas de cajú en agua caliente durante 5 hrs o idealmente déjalas remojando desde la noche anterior.
2. En un procesador de alimentos mezcla la zanahoria picada junto a las castañas de cajú remojadas.
3. Agrega el agua y el resto de los ingredientes.
4. Procesa nuevamente hasta obtener una salsa cremosa.
5. Cocinar la pasta según las instrucciones del envase.
6. Mezclar la salsa con la pasta y sirve!

# Marianne Rautenberg

@artemarianne\_cocina

“La inspiración de esta receta es renovar tu cuerpo y alma a través de una ensalada fresca y colorida”.



## ENSALADA DE BURRATA

### INGREDIENTES

#### Ingredientes para la Ensalada

- Mix de Hojas Verdes
- 1 pera
- Jamón de pavo (o el que quieras, puede ser serrano incluso)
- 1 burrata tamaño mediano
- Tomate cherry
- 1 huevo duro
- Chia Blanca SOW



#### Ingredientes Aderezo

- 1 yogurt natural sin endulzar
- Jugo de Limón
- Sal y aceite de oliva
- 1 cda de pesto
- 1 cda pasta alcachofas (la venden hecha en los supermercados)

### INSTRUCCIONES

Sin duda el verano está hecho para las ensaladas. Ésta está hecha llena de sabores y colores.

1. Coloca en un plato el mix de hojas verdes como base.
2. Corta la pera en tajadas y colócala por los bordes.
3. Luego, para darle más proteína y color, añade unas láminas de jamón de pavo sobre las peras.
4. Coloca la burrata al centro del plato.
5. Continúa agregando los tomate cherry cortados en mitades.
6. Finalmente, coloca entre cada tomate el huevo duro cortado en tiras.
7. Para el aderezo, puedes usar tu limoneta favorita. En este caso, hice una mezcla con yogurt natural sin endulzar, aceite oliva, jugo de limón y sal, una cucharada de pesto y una de pasta de alcachofas queda un complemento perfecto y sano como salsa.

**Opcional:** Puedes complementar este plato con jamón serrano en nidos, palta o con las verduras que tengas. Para aportar más minerales, proteínas, fibra y vitaminas, le esparcí Chia Blanca SOW, que además le aporta crocancia al plato.



# Almendra González

@nta.almendragonalez

“Me inspiré en esta receta porque mi abuela me la preparaba siempre cuando era pequeña y me recuerda a ella. En este caso reemplacé la carne animal, por carne vegetal.”



## SPAGHETTI DE CHÍA CON BOLOÑESA DE SOYA

### INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 pimentón rojo o verde
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 taza de proteína de soya hidratada
- Aliño y sal a gusto
- 1 paquete de Spaghetti de Chía SOW
- Salsa de tomate



### INSTRUCCIONES

1. Prepara un sofrito con la cebolla, pimentón, zanahoria y ajo picado
2. Agrega la proteína de soya hidratada, la sal y los aliños al sofrito
3. Revuelve e incorpora la salsa de tomate
4. Cocina a fuego bajo hasta que hierva
5. En una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, cocina la pasta de chía durante 12-13 minutos.
6. Una vez lista la pasta, escúrrela y vierte la salsa encima ¡y a disfrutar!

# Valentina Olavarrieta

@valeolavarrietapastelería



“Mi inspiración para esta receta viene de la sensación de tranquilidad y confort que me dan los recuerdos de almorzar en familia una rica pasta a la crema con verduras.”

## PASTA DE CHÍA CON CREMOSA DE VERDURAS

### INGREDIENTES

- 1 cda de Aceite de Chía SOW
- ½ cebolla grande
- 4 papas chicas
- ½ taza de brócoli
- 4 dientes de ajo
- 2 latas de crema de coco
- ¾ taza de arvejas
- ½ paquete de Pasta de Chía Penne SOW
- Sal a gusto
- Pimienta negra molida
- Opcional: syracha si te gusta el picante y cilantro fresco para decorar



### INSTRUCCIONES

1. Corta la cebolla y papa en cubos pequeños. Pica el brócoli en trozos medianos a pequeños y el ajo pícalo fino.
2. Coloca el Aceite de Chía SOW en una olla a fuego alto y una vez que esté caliente agrega la cebolla, papa y brócoli. Revuelve constantemente hasta que doren.
3. Agrega el ajo y revuelve hasta que se dore (unos 2 minutos más) cuidando que no se quemem.
4. Agrega la crema de coco, arvejas y aliños a gusto.
5. Prueba y ajusta los aliños según tu gusto y cocina por 15 a 20 minutos a fuego bajo para que las papas y el brócoli se cocinen y la crema espese.
6. Mientras, cocina la pasta de chía en una olla con abundante agua hirviendo y sal hasta que esté al dente. Una vez lista, filtra y vierte sobre las verduras con crema.
7. Revuelve todo muy bien. Sirve y decora con cilantro picado.

# Marjorie Salgado

(@mayoneitor)

“Estos ingredientes son recuerdos de niñez. de esos alimentos que nutren desde la historia del lugar y las raíces. Chile vive en los alimentos de cada una de esas zonas y el maqui habita en la zona sur donde solía vacacionar cada año.

Tomaba este fruto y lo llevaba para teñir de morado mis manos mientras reía y jugaba con mis primos...

¡Tiene tantos beneficios nutricionales!

Y además representa mi propia esencia. Mezclarlo con miel y chía es disfrutar de una exquisita, rápida y rica forma para comenzar el día, aún más después de una sesión de yoga.”





## SMOOTHIE SUREÑO

### INGREDIENTES

- 2 tazas de Bebida de Chía Original SOW
  - 3 cda de Maqui en polvo
  - 1 plátano, idealmente congelado
- Jamás desperdicies esos plátanos bien maduros y guárdalos para estos smoothie
- 1 cda de Proteína de Chía SOW
  - Miel a gusto

### INSTRUCCIONES

1. Agrega a la licuadora todos los ingredientes.
2. Procesa todo hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Sirve y decora con semillas de chía blanca, negra o tostada.

**Dato curioso:** el Maqui es un fruto endémico de Chile, su nombre científico es *Aristotelia chilensis*, y es un arbusto del cual obtenemos un fruto lleno de antioxidantes, vitamina C y polifenoles, que aportan beneficios antiinflamatorios. ¡Combinarlos con la chía maximiza sus beneficios! Y es la combinación perfecta para mejorar nuestra salud.



# Gabriel Cifuentes

@gabocif

“Cómo chef siempre me ha gustado que mi cocina sea la mayor parte con productos naturales; productos que aporten beneficios y que a la vez sean ricos. La chía tiene un sin fin de beneficios y posibilidades de preparación por lo que este ingrediente me motiva a aventurarme con preparaciones nuevas, además ricas y saludables.”



## SMOOTHIE FULL CHIA

### INGREDIENTES

- 1 taza de Bebida de Chía Original SOW
- 2 cda de Chía SOW
- 1/3 taza de arándanos
- 1/2 plátano congelado
- 1/4 taza de hielo
- 2 cda de miel de abeja
- 1/2 cda de chía (para decorar)

### INSTRUCCIONES

1. Licúa todos los ingredientes hasta que la mezcla este cremosa.
2. Sirve muy frío espolvoreando las semillas de chía encima.





## SPAGHETTI DE CHÍA CON BECHAMEL DE CHÍA

### INGREDIENTES

(Para 3 personas)

- 1 paquete de Spaghetti de Chía SOW
- 30 g de mantequilla vegana
- 30 g de Harina de Chía SOW
- 300 ml de Bebida de Chía Original SOW
- 100 ml de agua tibia
- Sal a gusto
- Una pizca de nuez moscada molida

### INSTRUCCIONES

#### Cocción Pasta de Chía

1. Una vez el agua entre a ebullición, agrega sal
2. Cocina la pasta 12-13 minutos y retira

#### Instrucciones Salsa Bechamel:

1. Pon una sartén al fuego y añade la mantequilla vegana.
2. En cuanto se funde, agrega la Harina de Chía SOW y remueve formando una pasta. Si queremos una bechamel más fina o más espesa, podemos alterar un poco esta proporción o jugar con la cantidad de bebida de chía y agua, asimismo, con el tiempo de cocción/evaporación.
3. Sirve la pasta y vierte la salsa de bechamel encima. ¡Listo para disfrutar!







La chía es una semilla. Pero no se trata de cualquier semilla, sino de una de las más poderosas y nutritivas que existen. Considerada mundialmente como un superalimento, es la fuente vegetal con mayor concentración de omega-3 ALA vegetal. Más aún, está repleta de grasas saludables, fibra dietética, proteína, vitaminas, minerales y antioxidantes nutrientes ampliamente beneficiosos para salud.

Conscientes de lo importante que es cuidar nuestro planeta, en Seeds of Wellness (SOW) utilizamos agricultura regenerativa, que permite reducir la huella de carbono, y solo usamos aguas lluvias como fuente de riego para los cultivos, preservando las reservas naturales que existen en el entorno. Además, a través de nuestra metodología "Desde el campo a tu plato", somos parte de cada uno de los procesos: desde que la chía es sembrada hasta que llega al lugar de venta ya envasada.





**SOW**

SEEDS OF WELLNESS®



sow.cl



sow.chile



SOW.chile



Seeds of Wellness