



## Polvo de Olivas Negras

Este polvo de olivas negras es uno de mis condimentos favoritos ♥♥

Una propuesta natural y sencilla de hacer **como alternativa a la sal**, aportando un toque especial a tus platos. Ya verás, cuando lo pruebes, lo querrás tener siempre en casa!!

Lo podrás utilizar en ensaladas, cremas vegetales, con unas verduritas a la plancha, especialmente con las alcachofas, forman un dúo de chuparse los dedos!! La verdad que este polvo de olivas negras es una auténtica pequeña revelación, de bonito color negro, combina con T0-D0 😊

Las olivas negras tienen poder **antioxidante y antiinflamatorio**, y recientemente se ha descubierto

que tienen también propiedades **anti-histamínicas**, lo que las convierte en aliadas en casos de alergias, cada año más frecuentes entre nosotros. Cuidan de nuestros **huesos, tubo digestivo y salud cardiovascular**, regulan el colesterol, son consideradas como alimento **anti-cáncer** y nutren nuestra **piel y cabellos**. Son ricas en cobre, hierro, vitamina E, zinc y selenio además de fibra.

Así que este polvo de olivas negras además de ser riquísimo, es nutricionalmente mágico...¿Te animas a hacer un poco de alquimia en tu cocina?

Necesitarás...

### **Utensilios**

- Deshidratador
- Molinillo de café o batidora potente con su vaso para ingredientes secos.

### **Ingredientes**

100 gr de olivas negras deshuesadas y ecológicas

### **Preparación**

1. Lamina finamente las olivas negras.
2. Colócalas sobre la rejilla del deshidratador, y deshidrátalas a 45 grados durante 6 horas o hasta que queden bien «secas».
3. Pulverízalas en un molinillo de café o batidora potente con su vaso para ingredientes secos.
4. Guardar la mezcla en un tarro de cristal hermético.
5. Se conserva varias semanas, en un lugar seco y oscuro.

Y ya está! Condimento deluxe listo en tu cocina...A saborear!

♦Nota: ciertas olivas negras son sometidas a tratamientos térmicos, causantes de producir niveles elevados de

acrilamida, sustancia neurotóxica y cancerígena últimamente encontrada en éste tipo de olivas. Es preferible escoger olivas en salmuera y evitar las enlatadas.