



Polvo de Piel de Naranja

Éste **Polvo de Piel de Naranja** es de mis condimentos favoritos 😊

Puro aroma, color y 100% de aprovechamiento, ¡no puedo ser más feliz! Y cuando veas lo versátil que es, tú también te vas a enamorar, te doy unos minutos, ya verás!

Lo que sí es importante es que uses las pieles de naranjas bio para evitar la concentración del pesticida en tu condimento, queremos sabor y salud, recuerda!

Puedes usar las pieles de las naranjas de la receta de mis [Endivias braseadas a la Naranja](#) o de cualquier otra que te hayan sobrado.

Solo necesitas un horno y batidora, así que ya ves, vas a trabajar poquito...

Como puedes imaginar, es en la piel de la naranja donde

reside **más vitamina C** , además de contener mayor contenido de **flavonoides**, de efecto **antiinflamatorio** y **regulador del colesterol**, **fibra** y minerales como el **magnesio**, **calcio**, **cobre**, además de **vitaminas del grupo B**.

Según la medicina Ayurvédica, el polvo de piel de naranja es también **digestivo** y se puede usar también a nivel tópico, para **uso cosmético**, es que lo tiene todo! Se tiene que combinar 1 c.postre con un chorrito de leche vegetal o agua de rosas y usar como **exfoliante de poder astringente y tonificante**. O combinarlo con yogur o kéfir y hacerse una **mascarilla**.

Bueno y como condimento...Puedes usarlo en tus porridges, pudins de chía, overnight oats, batidos, en yogures, en salsas, en tostadas con una crema de tahin o de almendras, en tu [mousse de chocolate](#), galletas y cakes, en ensaladas verdes o de fruta, y también espolvoreado encima de algún pescado o tofu. MARAVILLOSO, ¿te has enamorado ya o no?

Pues vamos al encuentro del amor...

Ingredientes para el Polvo de Piel de Naranja

- piel de 2-3 naranjas bio, previamente lavadas y secadas
- laminarlas en tiras finas y esparcir las en una bandeja para horno

Elaboración

1. Precalentar el horno a 130 grados mientras se laminan las pieles.
2. Colocar la bandeja una vez lista, y bajar el fuego a 110 grados durante unos 45-60 minutos aprox, dependiendo del horno. Deben estar hasta que se endurezcan, estén crujientes y deshidraten del todo. Puedes abrir la puerta del horno de tanto en tanto

para que se ventile el vapor. Se oscurecerá la piel, es normal, pero debes vigilar que no se queme. Ir removiéndolas de tanto en tanto.

3. Una vez listas, retirar y dejar enfriar a temperatura ambiente.
4. Colocar las tiras en una mini batidora/procesadora y reducirlas hasta conseguir un polvo.
5. Guardar en un tupper de vidrio hermético.
6. Se conserva hasta unas 3 semanas.

