



Recetario de chía

Diseño web · Valioris Food

Propuesta visual para web, QR de envase, redes sociales y presentación comercial. Recetas sencillas, fotografiables y pensadas para que el consumidor entienda cómo usar la chía en su día a día.

Versión reunión

Contenido web

Chía fácil para cada momento del día

La chía se vende mejor cuando no se presenta como una semilla rara, sino como una solución simple: desayuno, bebida, snack, ensalada, postre y topping saludable.

1 cucharada

Dosis inicial sencilla para el consumidor medio. Mejor progresar poco a poco.

Hidratada

Preferentemente en yogur, leche, bebida vegetal, agua, gazpacho o vinagreta.

Versátil

Dulce, salada, fría, en bowl, en bebida o como topping de recetas familiares.

Recetas incluidas

- 01 Pudding de chía con frutos rojos
- 02 Agua de chía con limón y hierbabuena
- 03 Yogur griego con chía, nueces y miel
- 04 Batido de plátano, cacao y chía
- 05 Avena nocturna con manzana y canela
- 06 Tostada de aguacate con chía
- 07 Ensalada mediterránea con chía
- 08 Gazpacho con topping de chía
- 09 Mermelada rápida de frutos rojos con chía
- 10 Barritas energéticas de avena, dátiles y chía

Mensaje para QR del envase

Escanea y descubre recetas fáciles con chía: desayunos, bebidas, puddings, ensaladas y snacks saludables para tu día a día.

Pudding de chía con frutos rojos

Desayunos y meriendas

5 min + reposo

Muy fácil

La receta estrella para explicar la chía en web y QR. Visual, sencilla y perfecta para dejar preparada por la noche.



Ingredientes

- 3 cucharadas de semillas de chía
- 250 ml de leche, bebida vegetal o yogur líquido
- 1 cucharadita de miel, sirope o endulzante opcional
- Fresas, arándanos y frambuesas
- Menta fresca o vainilla opcional

Preparación

1. Mezclar la chía con la leche o bebida elegida.
2. Remover, esperar 5 minutos y volver a remover para evitar grumos.
3. Tapar y dejar en nevera al menos 2 horas; idealmente toda la noche.
4. Servir con frutos rojos y un toque fresco de menta.

Consejo Valioris

Ideal para foto vertical 4:5 y para mensaje de envase: desayuno saludable listo en la nevera.

Agua de chía con limón y hierbabuena

Bebidas saludables**5 min + 20 min****Muy fácil**

Bebida fresca para verano, gimnasio u oficina. Enseña al consumidor que la chía también puede beberse hidratada.



Ingredientes

- 1 litro de agua fría
- 1 cucharada sopera de chía
- Zumo de 1 limón
- Rodajas de limón
- Hierbabuena o menta
- Endulzante opcional y moderado

Preparación

1. Poner la chía en una parte del agua y remover.
2. Reposar 15-20 minutos hasta que forme un gel ligero.
3. Añadir el resto del agua, limón y hierbabuena.
4. Servir muy fría y remover antes de beber.

Consejo Valioris

Funciona muy bien en jarra transparente o vaso con condensación. Receta perfecta para reels.

Yogur griego con chía, nueces y miel

Desayunos rápidos

5 min + 10 min

Muy fácil

La receta de entrada para quien no quiere cocinar: abrir, mezclar y listo. Cero drama gastronómico.



Ingredientes

- 1 yogur griego natural o yogur alto en proteína
- 1 cucharada de chía
- 1 puñado pequeño de nueces
- 1 cucharadita de miel
- Fruta fresca: fresas, arándanos o manzana

Preparación

1. Mezclar el yogur con la chía.
2. Dejar reposar 10-15 minutos para que la semilla empiece a hidratarse.
3. Añadir nueces, miel y fruta al gusto.
4. Servir en bowl con toppings visibles.

Consejo Valioris

Receta ideal para consumidores que compran salud pero quieren comodidad. Y hacen bien.

Batido de plátano, cacao y chía

Fitness y post-entreno

5 min

Muy fácil

Una puerta natural hacia el público deportivo: sabor cacao, textura cremosa y posibilidad de añadir proteína.



Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 200 ml de leche o bebida vegetal
- 1 cucharada de chía
- 1 cucharadita de cacao puro
- Canela o hielo opcional

Preparación

1. Triturar todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa.
2. Reposar 5-10 minutos si se desea más densidad.
3. Servir frío en vaso transparente.
4. Decorar con rodajas de plátano y cacao.

Consejo Valioris

Versión sport: añadir proteína vegetal en polvo y posicionarlo como batido post-entreno.

Avena nocturna con manzana y canela

Meal prep saludable

5 min + noche

Muy fácil

Desayuno de nevera para oficina, rutina y vida real. Se prepara una vez y por la mañana ya está listo.



Ingredientes

- 35 g de copos de avena
- 1 cucharada de chía
- 150 ml de leche o bebida vegetal
- 1/2 manzana en dados o rallada
- Canela al gusto
- Yogur natural opcional

Preparación

1. Mezclar avena, chía, leche y canela en un tarro.
2. Añadir la manzana y remover.
3. Guardar en nevera toda la noche.
4. Por la mañana ajustar textura con un poco más de leche si hace falta.

Consejo Valioris

Buena receta SEO: "overnight oats con chía". Perfecta para publicar como desayuno de lunes.

Tostada de aguacate con chía

Uso salado**7 min****Muy fácil**

La chía no debe vivir solo en postres. Esta tostada demuestra un uso salado, fácil y muy visual.



Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral o masa madre
- 1/2 aguacate
- Tomate en rodajas o rallado
- 1 cucharadita de chía
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y limón al gusto

Preparación

1. Tostar el pan.
2. Machacar el aguacate con limón y una pizca de sal.
3. Montar la tostada con tomate y aguacate.
4. Terminar con chía por encima y un hilo de aceite.

Consejo Valioris

Al usar chía seca como topping, conviene acompañarla con bebida o dentro de una comida húmeda.

Ensalada mediterránea con chía

Comidas y cenas

10 min

Muy fácil

Uso salado para consumidores que no desayunan dulce. Fresca, mediterránea y fácil de entender.



Ingredientes

- Tomate, pepino y cebolla morada
- Queso fresco o feta opcional
- Aceitunas
- 1 cucharada de chía
- Aceite de oliva, vinagre y sal
- Orégano o albahaca

Preparación

1. Cortar las verduras.
2. Preparar una vinagreta con aceite, vinagre, sal y orégano.
3. Añadir la chía a la ensalada o hidratarla 5 minutos dentro de la vinagreta.
4. Servir fría.

Consejo Valioris

La chía en vinagreta queda más agradable que totalmente seca. Pequeño detalle, gran diferencia.

Gazpacho con topping de chía

Receta mediterránea

3 min

Muy fácil

Receta muy española para que la chía no parezca un producto raro llegado de otro planeta nutricional.



Ingredientes

- 2 vasos de gazpacho frío
- 2 cucharaditas de chía
- Pepino y tomate en daditos
- Aceite de oliva virgen extra
- Albahaca o hierbabuena opcional

Preparación

1. Servir el gazpacho frío en vaso o bol.
2. Añadir chía por encima y remover ligeramente.
3. Terminar con dados de pepino, tomate y aceite.
4. Dejar 5 minutos si se quiere más textura.

Consejo Valioris

Ideal para verano, hostelería saludable y contenido local. Aquí la chía se hace de casa.

Mermelada rápida de frutos rojos con chía

Salsas y untables

12 min + frío

Fácil

Receta estrella para explicar una propiedad práctica: la chía ayuda a gelificar y espesar.



Ingredientes

- 250 g de frutos rojos
- 1-2 cucharadas de chía
- 1 cucharada de zumo de limón
- Endulzante opcional al gusto

Preparación

1. Calentar los frutos rojos en un cazo hasta que suelten jugo.
2. Machacar ligeramente con tenedor.
3. Añadir limón y chía; remover y cocinar 1 minuto más.
4. Dejar enfriar para que espese y guardar en nevera.

Consejo Valioris

No llamarla "sin azúcar" si se añade miel. Mejor: rápida, casera y con fruta.

Barritas energéticas de avena, dátiles y chía

Fitness y snacks

15 min + frío

Fácil

Snack práctico para gimnasio, oficina y tiendas de suplementación. Cortar, llevar y vender la idea.



Ingredientes

- 150 g de dátiles sin hueso
- 80 g de copos de avena
- 40 g de frutos secos
- 2 cucharadas de chía
- 1 cucharada de cacao opcional
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Triturar los dátiles hasta formar una pasta.
2. Añadir avena, frutos secos, chía, cacao y sal.
3. Compactar en un molde con papel vegetal.
4. Refrigerar 1 hora y cortar en barras.

Consejo Valioris

No prometer energía milagro. Vender como snack cómodo, vegetal y con ingredientes reconocibles.

Cómo convertir cada receta en contenido

Cada receta debe poder funcionar como página SEO, publicación de Instagram y destino del QR del envase. La estructura debe ser siempre igual para que la marca parezca ordenada y no un cajón de sastre con semillas.

Título SEO

Ejemplo: "Pudding de chía con frutos rojos: desayuno fácil y saludable".

Entradilla

2-3 líneas explicando cuándo consumirla y por qué es práctica.

Ingredientes

Lista clara con cantidades por ración. Sin literatura, que esto no es una novela rusa.

Preparación

Pasos numerados, cortos y accionables.

Consejo Valioris

Tip de reposo, textura, sustitución, versión fitness o versión sin azúcar añadido.

Foto principal

Vertical 4:5 para redes y horizontal/cabecera para web. Luz natural y fondo limpio.

CTA

"Descubre más recetas con chía" o "Escanea el QR del envase".

Regla de oro

No copiar literalmente recetas, textos o fotografías de terceros. Usar referencias como inspiración, probar receta propia, fotografiar producto propio y revisar alegaciones nutricionales antes de publicar.

Plan rápido para presentar y ejecutar

El recetario debe servir para vender la idea en la reunión y, después, transformarse en contenido real de web. La recomendación: empezar con las 10 recetas visuales de este documento y ampliar por categorías.

1. Web

Crear una página principal “Recetas con chía” y una ficha independiente para cada receta.

2. QR

El QR del envase debe llevar a esa página, no a una home genérica. Menos paseo, más conversión.

3. Redes

Publicar cada receta como carrusel: foto, ingredientes, preparación y consejo Valioris.

4. Venta

Usar las fotos como apoyo en presentación a gimnasios, tiendas saludables y distribución retail.

5. Producto futuro

Añadir línea de mix proteico/crunch vegetal para mezclar con chía, yogur, fruta o bebida vegetal.

Chía fácil, visual y vendible

La clave no es explicar la semilla; es enseñar al cliente cómo integrarla mañana en su desayuno, su batido, su ensalada o su snack.