



Pasabocas de **Navidad** y **Fin de Año** transformados en bocados nutritivos

5 SUPERALIMENTOS RIQUÍSIMOS PARA HACER PASABOCAS SIN CULPA Y SIN REMORDIMIENTOS





Recetas y Abreviaturas

1. Corteza de chocolate con nueces y frutos de goji
2. Trufas de chocolate, calabaza y naranja.
3. Dulce de manzana con un toque de especias de nuez moscada
4. Naranjas de Marruecos con canela
5. Bocaditos de nuez y chocolate
6. Receta adicional: Mantequilla de manzana hecha en casa

GF	Sin gluten
LF	Sin productos lácteos
LC	Bajo en carbohidratos (menos de 20 g por porción)
MP	Para Meal Prep y adecuado para congelar
P+	Alto contenido de proteínas (más de 20 g por porción)
V	Vegetariano
-30	Rápido (menos de 30 minutitos)
Nz	Contiene frutos secos



Corteza de chocolate con nueces y frutos de goji

Sirve a 12 personas.

35 minutos

115 g de chocolate negro (vegano o normal, 85 % de cacao o más)

Derretir el chocolate negro al baño María. Añadir el extracto de vainilla.

2 oz (60 g) de frutos de goji

Vierte el chocolate en una bandeja cubierta con papel pergamino y distribúyelo de manera uniforme.

60 g de nueces picadas

Espolvorea bayas de goji, nueces troceadas y una pizca de sal marina por encima.

½ cucharadita de esencia de vainilla

Refrigera durante 30 minutos hasta que esté listo, luego rompe en trozos.

Las bayas de goji son una fuente excelente de polisacáridos, que son compuestos bioactivos que ayudan a regular la función inmune al potenciar la actividad de los macrófagos y linfocitos, lo que mejora la respuesta inmune en general.

Los niveles elevados de carotenoides, especialmente la zeaxantina, ayudan a cuidar nuestros ojos al filtrar la luz azul que puede ser perjudicial y proteger las células de la retina del estrés oxidativo. Investigaciones han mostrado que las bayas de goji también pueden disminuir las citocinas inflamatorias, que son clave en la prevención de la inflamación crónica.

myfitnesspal



04381471

GF	LF	LC	MP	V	-30	NZ
----	----	----	----	---	-----	----

Nutrición por ración	Energía	Carbohidratos	Proteína	Grasa
	107 kcal	9g	2 gramos	7g



Trufas de chocolate, calabaza y naranja

Rinde 12 deliciosas
trufas.

40 minutos

4 oz (115 g) de puré de
calabaza

Mezcla el puré de calabaza, las nueces picadas, las almendras molidas y la ralladura de naranja en un bol hasta que todo esté bien combinado.

60 g de nueces picadas

Enrolle la mezcla en pequeñas bolitas y colóquelas en una bandeja cubierta.

4 cucharadas de almendras
trituras

Derrite el chocolate negro en la estufa o en el microondas en intervalos de 30 segundos, removiendo hasta que esté bien suave.

1 cucharadita de cáscara
de naranja

Sumerge cada bolita de trufa en el chocolate derretido para cubrirla y luego espolvorea con cacao en polvo mientras aún esté blandita.

60 g de chocolate negro
(vegano o normal, 85 % de
cacao o más)

Refrigera durante 30 minutos para que se endurezca.

1 cucharadita de cacao en
polvo (para decorar)

La calabaza es especialmente rica en betacaroteno, un precursor de la vitamina A, que no solo ayuda a la función inmune al mejorar la actividad de las células T, sino que también tiene un papel importante en mantener la integridad del tejido epitelial, lo cual es esencial para la salud respiratoria. El elevado contenido de fibra de las calabazas incluye fibras solubles e insolubles, que favorecen la motilidad intestinal y la producción de ácidos grasos de cadena corta (AGCC) por la microbiota intestinal, esenciales para mantener la salud intestinal y disminuir la inflamación. Además, las semillas de calabaza son ricas en L-triptófano, un aminoácido que funciona como precursor de la serotonina, ayudando a mantener un estado de ánimo estable.

myfitnesspal



06648558

GF LF LC MP V Nz

Nutrición por ración	Energía	Carbohidratos	Proteína	Grasa
	65 kcal	4g	1 gramo	5g



Dulce de manzana con un toque de especias de nuez moscada

Sirve 16 porciones
cuadradas.

2 horas 10 minutos

4 oz (125 g) de mantequilla de manzana hecha en casa (receta extra en la página 15)

4,5 oz (130 g) de crema de cacahuate natural (sin aceites añadidos)

3,5 fl oz (100 ml) de aceite de coco refinado derretido.

3 cucharadas de sirope de arce

¼ cucharadita de nuez moscada en polvo (ajustar al gusto)

Cubra un molde para pan de 8 x 4 pulgadas con papel pergamino, dejando un poco de papel sobrante en los lados.

En un tazón grande, combine la mantequilla de manzana, la mantequilla de cacahuate, el aceite de coco derretido, el jarabe de arce y la nuez moscada hasta que obtenga una mezcla suave.

Vierte la mezcla en el molde que ya tienes listo y distribúyela de manera uniforme.

Cubrir con film transparente y congelar durante 1-2 horas o hasta que esté bien firme.

Una vez que esté listo, saca el dulce de azúcar del molde, ponlo sobre una tabla de cortar y córtalo en cuadrados de 2.5 centímetros.

Se piensa que los principales componentes psicoactivos de la nuez moscada, la miristicina y la elemicina, afectan el sistema nervioso central al modular las vías de la serotonina y la dopamina, lo que ayuda a aliviar los síntomas de ansiedad y depresión. La miristicina también bloquea la monoaminoxidasa (MAO), una enzima que descompone la serotonina y la noradrenalina, permitiendo que estos neurotransmisores se mantengan activos por más tiempo. Además, la nuez moscada tiene compuestos antiinflamatorios que inhiben la COX-2, una enzima clave en el proceso inflamatorio, lo que la hace útil para reducir la inflamación en el tracto digestivo y fomentar la salud intestinal.



GF LF LC MP V

Nutrición por ración	Energía	Carbohidratos	Proteína	Grasa
	122 kcal	6g	2 gramos	10 g



Naranjas de Marruecos con canela

Sirve para 6
personas.

40 minutos

3 naranjas grandes,
peladas y rebanadas
finamente

1 cucharada de canela en
polvo

1 cucharada de miel

60 g de nueces picadas

Coloca las rodajas de naranja en capas, una sobre otra, en una fuente para servir.

Rocía las naranjas con miel y espolvorea canela molida por encima.

Para añadir un poco más de textura, espolvorea nueces picadas por encima. Sirve de inmediato o refrigera durante 30 minutos.

Los beneficios de la canela provienen en gran medida de su compuesto bioactivo, el cinamaldehído. Este compuesto no solo le da a la canela su sabor y aroma únicos, sino que también juega un papel importante en la reducción de la resistencia a la insulina al aumentar la absorción de glucosa y mejorar la síntesis de glucógeno en las células musculares. La canela también tiene proantocianidinas y otros polifenoles que ayudan a combatir el estrés oxidativo, disminuyen la peroxidación lipídica y mejoran la función endotelial, lo cual es esencial para la salud del corazón. Además, influye en las enzimas digestivas como la alfa-amilasa, lo que ralentiza la descomposición de los carbohidratos y ayuda a controlar los picos de azúcar en sangre.

myfitnesspal



09319838

GF | LF | LC | V | -30 | Nz

Nutrición por ración	Energía	Carbohidratos	Proteína	Grasa
	114 kcal	13 g	2 gramos	6g



Bocaditos de nuez y chocolate

Rinde 12 porciones

17 minutos

8 oz. (2230g) de nueces.

Precalienta el horno a 350°F (175°C).

1 oz (30 g) de miel

Coloca las nueces en una bandeja para hornear y tuéstalas durante 6 minutos. Después, agita la bandeja y tuéstalas otros 6 minutos más hasta que estén un poquito doradas. Déjalas enfriar durante 2 minutos.

60 g (2 oz) de cacao en polvo

Derrite la miel en una cacerola pequeña a fuego bajo, durante unos 1-2 minutos, o en el microondas por 30 segundos.

Mezcla las nueces tostadas con la miel derretida en un bol y revuelve hasta que queden bien cubiertas. Añade 1½ cucharadita de sal marina y cacao en polvo, y sigue revolviendo hasta que las nueces estén uniformemente cubiertas.

Las nueces son uno de los pocos frutos secos que son ricas en ácido alfa-linolénico (ALA), un ácido graso omega-3 de origen vegetal que ha demostrado disminuir la producción de marcadores proinflamatorios como la proteína C reactiva (PCR). También tienen polifenoles, especialmente elagitaninos, que son transformados por la microbiota intestinal en urolitinas, compuestos conocidos por sus potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Estos compuestos ayudan a reducir el estrés oxidativo y fomentan la autofagia. Este proceso es fundamental para limpiar las células dañadas, lo que resulta crucial para prevenir enfermedades neurodegenerativas.

myfitnesspal



08069559

GF | LF | LC | MP | V | -30 | Nz

Nutrición por ración	Energía	Carbohidratos	Proteína	Grasas
	161 kcal	7g	4g	13 g



Bono: Mantequilla de manzana hecha en casa

Rinde alrededor de 1,6 libras (750 g)

2 horas

3 libras (1,4 kg) de manzanas, sin corazón y troceadas

1 cucharadita de canela en polvo

½ cucharadita de jengibre en polvo

¼ cucharadita de clavo en polvo

Mezcla las manzanas, la canela, el jengibre, los clavos de olor y 60 ml (2 oz. líq.) de agua en una olla grande. Tapa y cocina a fuego medio-bajo durante 1 hora, revolviendo de vez en cuando, hasta que las manzanas estén suaves.

Usa una batidora de mano para hacer puré las manzanas o aplástalas con un tenedor si prefieres una textura más grumosa.

Sigue cocinando a fuego lento, sin tapar, durante otros 45 minutos a 1 hora, removiendo cada pocos minutos hasta que espese.

Una vez que esté espesa, ponla en un frasco de vidrio. Guárdala en el refrigerador hasta por dos semanas o congélala para que dure más tiempo.

Nota: La información nutricional se ofrece por cada 3 oz (90 g)

myfitnesspal



03448380



Nutrición por ración	Energía	Carbohidratos	Proteína	Grasa
	104 kcal	25g	1 gramo	0 gramos

¿Te pica la curiosidad por la ciencia que hay detrás de estos superalimentos? Echa un vistazo a estas fuentes que están respaldadas por reportes de investigación:

Vidović BB, Milinčić DD, Marchetić MD, Djuriš JD, Ilić TD, Kostić AŽ, Pešić MB. Beneficios para la salud y usos de las bayas de Goji en la creación de productos alimenticios funcionales: una revisión. *Antioxidantes (Basilea)*. 27 de enero de 2022; 11 (2): 248. doi: 10.3390/antiox11020248. PMID: 35204130; PMCID: PMC8868247. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8868247/>

Allen RW, Schwartzman E, Baker WL, Coleman CI, Phung OJ. Uso de canela en la diabetes tipo 2: una revisión sistemática y un metanálisis actualizados. *Ann Fam Med*. 2013 sep-oct;11(5):452-9. doi: 10.1370/afm.1517. PMID: 24019277; PMCID: PMC3767714. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3767714/>

Base de datos sobre medicamentos y lactancia (LactMed®) [Internet]. Bethesda (MD): Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano; 2006—. Nutmeg. 17 de mayo de 2021. PMID: 30000898. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30000898/>

Batool M, Ranjha MMAN, Roobab U, Manzoor MF, Farooq U, Nadeem HR, Nadeem M, Kanwal R, AbdElgawad H, Al Jaouni SK, Selim S, Ibrahim SA. Valor nutricional, potencial fitoquímico y beneficios terapéuticos de la calabaza (*Cucurbita sp.*). *Plants (Basilea)*. 24 de mayo de 2022;11(11):1394. doi: 10.3390/plants11111394. PMID: 35684166; PMCID: PMC9182978. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9182978/>

Feldman EB. La evidencia científica que muestra una relación positiva para la salud entre las nueces y la enfermedad cardíaca coronaria. *J Nutr*. Mayo de 2002;132(5):1062S-1101S. doi: 10.1093/jnl/132.5.1062S. PMID: 11983840. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11983840/>

Soy @lanutriquebuscabas estoy en Colombia. Sígueme en IG!!