Bocaditos de avena para el desayuno con Cerezas y coco

Snacks

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	30g

INGREDIENTES

- • 1 taza de harina de coco
- • 1 taza de copos de avena
- • ½ taza de coco rallado
- • 1 taza de cerezas secas
- • 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- • ½ cucharadita de canela molida
- • 1 huevo de lino no lácteo (1 cucharada de semillas de lino molidas + 3 cucharadas de agua)
- • ½ taza de aceite de coco derretido
- • ½ taza de miel
- • 1 cucharadita de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350°F (175°C). Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.

2. En un tazón grande, combine la harina de coco, la avena, el coco rallado, las cerezas secas, el bicarbonato de sodio y la canela.

3. Prepare el huevo de lino mezclando las semillas de lino molidas con agua y deje reposar por 5 minutos hasta que espese.

4. En un recipiente aparte, mezcle el huevo de lino, el aceite de coco derretido, la miel y la vainilla hasta que estén bien combinados.

5. Agregue la mezcla húmeda a los ingredientes secos y mezcle bien hasta formar una masa uniforme.

6. Forme bolitas de aproximadamente 1 pulgada (2.5 cm) y colóquelas en la bandeja preparada, dejando espacio entre cada una.

7. Hornee durante 12-15 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

8. Deje enfriar en la bandeja durante 10 minutos antes de transferir a una rejilla para enfriar completamente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:
• Rico en selenio de la harina de coco, mineral esencial para la función tiroidea
• Zinc presente en la avena que ayuda en la conversión de T4 a T3
• Fibra que ayuda a regular la absorción de medicamentos tiroideos
• Antioxidantes de las cerezas que combaten la inflamación
• Grasas saludables del coco que apoyan la producción hormonal

Consejos de Cocina:
• Guarde los bocaditos en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 2 semanas
• Puede congelarlos y usarlos dentro de los 6 meses
• Consuma los bocaditos al menos 1 hora antes o después de la medicación tiroidea

Consejo de variación:
• Agregue semillas de girasol o calabaza para obtener proteínas, textura y fibra adicionales
• Utilice orejones picados en lugar de cerezas secas
• Puede usar arándanos secos o pasas como alternativa

Beneficios Nutricionales Adicionales:
• Avena: rica en fibra beta-glucano para energía sostenida
• Cerezas: alto contenido de antioxidantes y melatonina natural

• Coco: grasas MCT para energía rápida
• Canela: ayuda a regular el azúcar en sangre
• Semillas de lino: aportan omega-3 y lignanos

Almacenamiento y Duración:
• Ambiente: 3-4 días en recipiente hermético
• Refrigerador: hasta 2 semanas
• Congelador: hasta 6 meses
• Mantener alejado de la humedad
• Separar por capas con papel encerado

Consideraciones para Tiroides:
• Consumir en ayunas puede afectar absorción de medicamentos
• Ideal como snack entre comidas
• La fibra ayuda a mantener niveles hormonales estables
• Los antioxidantes apoyan la función tiroidea
• Las grasas saludables mejoran la absorción de vitaminas

Beneficios Adicionales:
• Apoyo al sistema inmune
• Mejora del tránsito intestinal
• Estabilización del azúcar en sangre
• Aporte de energía sostenida
• Reducción de antojos dulces

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/07/2025 desde https://comericohoy.com