Bocaditos de Manzana - Capas de Frutas con Tahini

Diabéticos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	80g

INGREDIENTES

- • Media manzana
- • 1 Fresa
- • 1 Cucharadita de tahini
- • 1 Albaricoque desecado
- • Media cucharadita de semillas de chía
- • 1 Cucharadita de miel (opcional)
- • Pizca de canela en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural para desinfectarlos completamente.
2. Corta la manzana en láminas finas y uniformes usando una mandolina o un cuchillo muy afilado.
3. Lava la fresa y córtala en láminas finas de aproximadamente 2-3 mm de grosor.
4. Corta el albaricoque desecado en trocitos pequeños y uniformes.
5. En un plato o bandeja, coloca una lámina de manzana como base.

6. Extiende una capa fina de tahini sobre la lámina de manzana.
7. Coloca una lámina de fresa sobre el tahini.
8. Agrega otra capa de tahini sobre la fresa.
9. Coloca otra lámina de manzana sobre el tahini.
10. Espolvorea los trocitos de albaricoque desecado sobre la manzana.
11. Agrega una última capa de tahini.
12. Coloca la última lámina de fresa como toque final.
13. Decora con las semillas de chía espolvoreadas por encima.
14. Si deseas, agrega una pizca de canela en polvo para más sabor.
15. Sirve inmediatamente para disfrutar de la textura crujiente y los sabores frescos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la salud:
• La manzana es rica en fibra soluble (pectina) que ayuda a regular el colesterol y el azúcar en sangre.
• Las fresas son excelentes fuentes de vitamina C y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico.
• El tahini (pasta de sésamo) contiene grasas saludables, calcio y hierro que mejoran la salud cardiovascular.
• El albaricoque desecado aporta betacaroteno, fibra y potasio que promueven la salud de la piel y la vista.
• Las semillas de chía son ricas en omega-3, fibra y proteínas que ayudan a mantener la saciedad.
• Bajo en calorías pero alto en nutrientes esenciales.
• Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.
• Mejora la digestión y absorción de nutrientes.
• Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
• Promueve la salud cardiovascular.
• Fortalece el sistema inmunológico.
• Mejora la salud de la piel y el cabello.
• Ayuda a mantener el equilibrio del pH del cuerpo.
• Funciona como snack saludable y nutritivo.

Consejos de cocina:
• Usa una mandolina para obtener láminas uniformes y delgadas de manzana.
• Si no tienes mandolina, usa un cuchillo muy afilado y corta con cuidado.
• Elige manzanas firmes y frescas para mejor textura y sabor.
• Usa fresas maduras pero firmes para evitar que se deshagan.
• El tahini debe estar a temperatura ambiente para facilitar su extensión.
• Puedes tostar ligeramente las semillas de chía para realzar su sabor.
• Sirve inmediatamente para mantener la textura crujiente de la manzana.
• Si la manzana se oxida, puedes rociarla con un poco de jugo de limón.

Variaciones:
• Agregue rodajas de pera en lugar de manzana para variedad.

• Incluya rodajas de kiwi para más vitamina C.
• Agregue una pizca de jengibre en polvo para sabor picante.
• Incluya semillas de girasol para más textura y nutrientes.
• Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
• Incluya rodajas de plátano para más dulzura natural.
• Agregue una pizca de cardamomo para sabor exótico.
• Incluya semillas de amapola para más calcio.

Compatibilidad dietética:
• ? Vegana
• ? Sin gluten
• ? Sin lácteos
• ? Paleo
• ? Bajo en calorías
• ? Alta en fibra
• ? Rica en antioxidantes
• ? Naturalmente sin azúcares añadidos
• ? Rico en vitamina C
• ? Alta en potasio
• ? Rico en calcio
• ? Alta en hierro
• ? Grasas saludables
• ? Omega-3
• ? Saciante

Momento ideal de consumo:
• Como merienda saludable entre comidas principales.
• Como postre nutritivo después de una comida ligera.
• Como snack energético antes del ejercicio.
• Como alternativa saludable a dulces procesados.
• Perfecto para días calurosos como refresco natural.
• Como complemento nutricional para personas activas.
• Ideal para acompañar con té verde o infusiones.
• Como opción rápida y nutritiva para la merienda.
• Ideal para personas que buscan aumentar su consumo de fibra.
• Como parte de una rutina de alimentación saludable.
• Perfecto para personas que buscan opciones bajas en calorías.
• Como alternativa a snacks procesados y azucarados.
• Ideal para personas que buscan opciones ricas en antioxidantes.
• Como snack para niños que necesitan nutrientes saludables.
• Como parte de una dieta equilibrada y nutritiva.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 03/08/2025 desde https://comericohoy.com