

Bocados de Quinua

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	12	80g

INGREDIENTES

- 1½ taza de agua tibia (375ml)
- ½ taza de avena instantánea (40g)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de quinua cocida y enfriada (185g)
- ½ taza de mantequilla de maní natural sin azúcar (130g)
- 30 gotas de stevia líquida (o al gusto)
- 1¼ taza de coco rallado sin azúcar (100g)
- Chispas de [chocolate](/recetas.php?search=chocolate "chocolate") sin azúcar al gusto (opcional para decorar)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla natural (opcional)
- 1 pizca de sal marina (opcional, realza sabores)

PREPARACIÓN

1. Procesar todos los ingredientes principales excepto las chispas de chocolate en una procesadora de alimentos o licuadora potente. Agregar el agua tibia de a poco hasta lograr una consistencia suave y manejable que permita formar bolitas fácilmente.

2. La mezcla debe quedar homogénea pero no completamente líquida. Si está muy seca, agregar más agua tibia gradualmente; si está muy húmeda, añadir más avena o coco rallado para espesar.
3. Retirar la mezcla de la procesadora y, con las manos limpias y ligeramente húmedas, formar bolitas del tamaño de una nuez (aproximadamente 80g cada una) presionando suavemente para compactar.
4. Pasar cada bolita por coco rallado adicional para cubrirlas completamente, creando una capa externa que aporte textura y sabor tropical característico.
5. Si se desea, decorar con chispas de chocolate sin azúcar presionándolas ligeramente sobre la superficie de cada bocado para que se adhieran bien.
6. Colocar los bocados en una bandeja cubierta con papel encerado, separados entre sí para evitar que se peguen durante la refrigeración.
7. Mantener refrigerados durante al menos 30 minutos antes de servir para que adquieran consistencia firme y los sabores se integren completamente.

CONSEJOS PROFESIONALES: Estos bocados se conservan hasta 7 días refrigerados en recipiente hermético. Son perfectos como snack energético, postre saludable o para llevar como merienda portátil. La quinua aporta [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa mientras que el coco y la mantequilla de maní proporcionan grasas saludables.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (80g):

• Valor energético: 179 kcal • Hidratos de carbono: 13.4g • Proteínas: 5.9g • Lípidos: 11.6g • Fibra: 13.9g • Sodio: 32mg • Calcio: 55.7mg • Hierro: 157mg • Vitamina B12: 1.1mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES SUPREMOS:

QUINUA COCIDA - Proteína Completa Vegetal:

- Proteína completa con todos los aminoácidos esenciales
- Lisina en alta concentración (rara en cereales)
- Metionina para desintoxicación hepática
- Leucina para síntesis proteica muscular
- Isoleucina para energía muscular

- Valina para reparación tisular
- Histidina para crecimiento infantil
- Treonina para función inmune
- Triptófano para serotonina cerebral
- Fenilalanina para neurotransmisores

MANTEQUILLA DE MANÍ - Grasas Cardioprotectoras:

- Grasas monoinsaturadas omega-9 (50%)
- Ácido oleico cardioprotector
- Vitamina E antioxidante potente (7.4mg)
- Niacina para metabolismo energético
- Magnesio para función neuromuscular (168mg)
- Resveratrol antienvjecimiento natural
- Coenzima Q10 para energía mitocondrial
- Arginina precursora óxido nítrico
- Folato para síntesis ADN (240mcg)
- Proteína vegetal complementaria (25g/100g)

COCO RALLADO - Grasas Saturadas Saludables:

- Ácido láurico antimicrobiano natural (47%)
- Ácido cáprico antiviral y antifúngico
- Triglicéridos de cadena media (MCT)
- Energía inmediata para cerebro
- Cetogénesis natural para neuroprotección
- Fibra para microbiota intestinal
- Manganeso para metabolismo óseo
- Cobre para síntesis de colágeno
- Hierro para transporte de oxígeno
- Potasio para función cardíaca

AVENA INSTANTÁNEA - Beta-glucanos Terapéuticos:

- Beta-glucanos para reducir colesterol LDL (25%)
- Fibra soluble para saciedad prolongada
- Avenantramidas [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") únicos
- Proteína vegetal de alta calidad (16.9g)
- Manganeso para metabolismo óseo (191% VD)
- Fósforo para energía celular ATP
- Magnesio para función cardíaca
- Zinc para sistema inmunológico
- Vitaminas B para sistema nervioso
- Prebióticos para microbiota saludable

CANELA - Regulador Glucémico Natural:

- Cinamaldehído para sensibilidad insulínica
- Polifenoles antioxidantes potentes
- Eugenol antiinflamatorio natural
- Cumarina en dosis seguras
- Cromo para metabolismo glucosa

- Manganeso para función enzimática
- Calcio para contracción muscular
- Hierro para hemoglobina
- Propiedades antimicrobianas
- Termogénesis para metabolismo

STEVIA - Endulzante Metabólicamente Neutro:

- Glucósidos de esteviol sin calorías
- Índice glucémico cero absoluto
- Steviosida con efectos antioxidantes
- Rebaudiósido A más dulce que sacarosa
- No estimula liberación de insulina
- Propiedades antimicrobianas naturales
- Estabilidad térmica para cocción
- No contribuye a caries dental
- Origen vegetal 100% puro
- Compatible con dietas restrictivas

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Energizante por carbohidratos complejos + MCT
- Anabólico por [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa vegetal
- Cardioprotector por grasas monoinsaturadas
- Neuroprotector por MCT + triptófano
- Antioxidante por vitamina E + polifenoles
- Saciante por proteína + [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") + grasas
- Regulador glucémico por fibra + canela
- Inmunomodulador por ácido láurico
- Alcalinizante por quinua + minerales
- Antiinflamatorio por omega-9 + antioxidantes
- Digestivo por fibra prebiótica
- Termogénico por MCT + canela

? IDEAL PARA:

- Deportistas (energía rápida + proteína completa)
- Veganos (proteína completa sin origen animal)
- Celíacos (quinua naturalmente libre de gluten)
- Diabéticos (stevia + fibra para control glucémico)
- Niños (crecimiento + desarrollo cerebral)
- Estudiantes (MCT para energía cerebral)
- Personas activas (energía sostenida portátil)
- Adultos mayores (nutrición concentrada)
- Embarazadas (folato + proteína + minerales)
- Personas con fatiga (MCT + proteína completa)

CIENCIA NUTRICIONAL AVANZADA:

Estos bocados representan la sinergia perfecta entre proteína vegetal completa, grasas saludables de absorción rápida (MCT) y carbohidratos complejos para energía sostenida.

BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COMBINACIÓN:

- Quinua + mantequilla maní = aminograma completo
- MCT + proteína = energía cerebral + muscular
- Fibra + grasas = saciedad prolongada máxima
- Antioxidantes múltiples = protección celular
- Minerales sinérgicos = función enzimática óptima
- Prebióticos + antimicrobianos = microbiota equilibrada

COMPARACIÓN NUTRICIONAL EXCEPCIONAL:

- Más proteína completa que muchos snacks
- Más MCT que aceite de coco puro
- Más fibra que cereales integrales
- Más antioxidantes que frutos secos comerciales
- Menos azúcar que bocados convencionales
- Más minerales que barras energéticas

DATO CIENTÍFICO REVOLUCIONARIO:

La quinua es el único pseudocereal que contiene todos los aminoácidos esenciales en proporciones ideales, siendo comparable a la caseína láctea pero de origen 100% vegetal, con un puntaje de aminoácidos corregido por digestibilidad (PDCAAS) de 0.92.

SINERGIA NUTRICIONAL PERFECTA:

- Proteína completa + MCT = energía dual
- Fibra soluble + grasas = control glucémico
- Antioxidantes + aminoácidos = recuperación
- Minerales + vitaminas = función celular
- Prebióticos + antimicrobianos = intestino sano
- Carbohidratos + proteína = síntesis muscular

BENEFICIOS PARA RENDIMIENTO COGNITIVO:

- MCT atraviesan barrera hematoencefálica
- Energía cerebral inmediata sin glucosa
- Triptófano para síntesis de serotonina
- Magnesio para función neuronal
- Antioxidantes para protección cerebral
- Aminoácidos para neurotransmisores

VERSATILIDAD CULINARIA MÁXIMA:

- Base para trufas energéticas
- Cobertura con diferentes frutos secos
- Variaciones de sabor (chocolate, vainilla)
- Compatible con superalimentos adicionales
- Formato perfecto para meal prep
- Resistente a temperatura ambiente

TÉCNICA CULINARIA PROFESIONAL:

- Quinua bien cocida y enfriada es clave
- Procesado gradual evita sobre-mezcla
- Manos húmedas facilitan moldeado

- Refrigeración desarrolla textura óptima
- Coco rallado crea barrera protectora
- Almacenamiento hermético preserva frescura

CONSEJOS NUTRICIONALES AVANZADOS:

- Consumir pre-entreno para energía MCT
- Post-entreno para proteína completa
- Entre comidas para control de apetito
- Snack nocturno por triptófano relajante
- Viajes por estabilidad y portabilidad
- Niños por densidad nutricional concentrada

BENEFICIOS PARA MICROBIOTA:

- Fibra prebiótica alimenta bacterias beneficiosas
- Ácido láurico regula patógenos intestinales
- Diversidad nutricional mejora ecosistema
- Antioxidantes reducen inflamación intestinal
- Proteína vegetal favorece Bifidobacterias
- MCT mejoran permeabilidad intestinal

PROPIEDADES ANTI-EDAD:

- Antioxidantes combaten radicales libres
- Proteína completa mantiene masa muscular
- MCT protegen función cognitiva
- Vitamina E preserva membranas celulares
- Minerales mantienen densidad ósea
- Aminoácidos para síntesis de colágeno

Esta preparación es un verdadero tesoro nutricional que demuestra cómo ingredientes ancestrales como la quinua pueden combinarse con superalimentos modernos para crear bocados extraordinariamente nutritivos y deliciosos, perfectos para deportistas, veganos, niños y cualquier persona que busque nutrición completa y energía sostenida en formato portátil y conveniente.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>