Bolitas Energéticas de Chocolate y Avena - Especial para Tiroides

Snacks

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	6	80g

INGREDIENTES

- • 1 taza de avena arrollada (no use instantánea)
- • ½ taza de jarabe de arce
- • ½ taza de linaza molida
- • ½ taza de mantequilla de girasol
- • ½ taza de coco rallado sin azúcar
- • ½ taza de mini chispas de chocolate veganas, semidulces y sin soya

PREPARACIÓN

1. Para hacer la masa, en un tazón grande, combine la avena, el jarabe de arce, la linaza molida, la mantequilla de girasol, el coco rallado y las chispas de chocolate.
2. Forme bolas de 1 pulgada con la masa. Colóquelas en un plato grande y guárdelas en el refrigerador hasta por 2 semanas o en el congelador hasta por 6 meses.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la tiroides:
• La avena es fuente de fibra soluble que ayuda al control glucémico y digestión, importante para el metabolismo tiroideo.
• La linaza molida aporta omega-3 y lignanos, beneficiosos para la función tiroidea y reducción de inflamación.
• El coco rallado contiene grasas saludables de cadena media que proporcionan energía sostenible.
• Las chispas de chocolate veganas aportan antioxidantes y magnesio, mineral importante para la tiroides.
• Sin gluten y apta para personas con hipotiroidismo o Hashimoto.
• Energía sostenible sin picos de azúcar en sangre.

Consejos de cocina:
• Guarde la linaza molida en el refrigerador ya que se pone rancia rápidamente.
• Úsela dentro de 1 mes después de la molienda.
• Se conservan hasta 2 semanas en refrigeración o 6 meses en congelador.
• Perfectas para llevar como snack saludable.

Variaciones:
• Se pueden usar semillas de chía en lugar de semillas de linaza molidas para obtener un sabor y una textura ligeramente diferentes.
• Agregue semillas de calabaza, arándanos secos o albaricoques picados.
• Sustituya el jarabe de arce por miel o agave para variar el sabor.
• Use diferentes tipos de mantequillas de semillas (almendra, anacardo).

Compatibilidad dietética:
• ? EP (Plan de Alimentación)
• ? Sin hornear
• ? Vegana
• ? Sin gluten
• ? Sin soya
• ? Alta en fibra
• ? Rica en omega-3
• ? Energía sostenible

Momento ideal de consumo:
• Como refrigerio fácil para aumentar la energía.
• Como postre rápido y saludable.
• Ideal para incluir en almuerzos de niños como dulce nutritivo.
• Perfectas para toda la familia.
• Excelente para llevar en viajes o como snack de trabajo.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/09/2025 desde https://comericohoy.com