

Brownie Saludable - Postre Bajo en Hidratos y Delicioso

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	12	120g

INGREDIENTES

- 125g de mantequilla derretida
- 120g de xilitol
- 3 huevos
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 50g de almendra molida
- 35g de cacao puro en polvo
- 1 cucharada de gelatina neutra
- 1 cucharadita de levadura
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de agua

PREPARACIÓN

Preparación del brownie saludable:

1. **Preparación previa:**

- Precalienta el horno a 170°C.
- Prepara un molde de silicona para hornear o un molde tradicional bien engrasado.
- Ten todos los ingredientes a temperatura ambiente.
- Derrite la mantequilla y déjala enfriar ligeramente.

2. **Preparación de la masa:**

- En un bowl grande, mezcla 125g de mantequilla derretida con 120g de xilitol.
- Agrega 3 huevos y ½ cucharadita de esencia de vainilla.
- Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
- Asegúrate de que el xilitol se disuelva completamente.

3. **Incorporación de ingredientes secos:**

- Agrega 50g de almendra molida, 35g de cacao puro en polvo, 1 cucharada de gelatina neutra, 1 cucharadita de levadura y ¼ cucharadita de sal.
- Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados.
- La masa debe tener una consistencia espesa pero manejable.

4. **Ajuste de consistencia:**

- Agrega ¼ taza de agua para aligerar la masa.
- Mezcla suavemente hasta obtener una consistencia de brownie tradicional.
- La masa debe ser suave pero no demasiado líquida.

5. **Horneado:**

- Vierte la masa en el molde preparado.
- Alisa la superficie con una espátula para que quede uniforme.
- Hornea durante 15-20 minutos.
- Los bordes deben estar firmes pero el centro debe quedar ligeramente húmedo.
- Para verificar, inserta un palillo en el centro: debe salir con algunas migas húmedas.

6. **Enfriado y desmoldado:**

- Retira del horno y deja enfriar completamente en el molde.
- No intentes desmoldar mientras esté caliente, ya que puede romperse.
- Una vez frío, desmolda cuidadosamente.

7. **Servir:**

- Corta en porciones individuales.
- Puedes decorar con frutos secos picados o una pizca de cacao en polvo.
- Sirve a temperatura ambiente para mejor sabor y textura.

- Rinde 9-12 porciones.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para la salud:

- Las almendras molidas proporcionan grasas monoinsaturadas que mejoran la salud cardiovascular y reducen el colesterol LDL.
- Rico en vitamina E, un potente antioxidante que protege las células del daño oxidativo.
- Contiene magnesio que ayuda a relajar los músculos y mejorar la calidad del sueño.
- El cacao puro contiene flavonoides que mejoran la salud cardiovascular y reducen la presión arterial.
- Rico en hierro que previene la anemia y mejora la función cognitiva.
- Contiene teobromina, un estimulante natural que mejora el estado de ánimo sin los efectos secundarios del café.
- La gelatina neutra proporciona colágeno que mejora la salud de la piel, cabello y uñas.
- Bajo índice glucémico gracias al alto contenido de grasas saludables y fibra.
- Proporciona energía sostenible sin picos de azúcar en sangre.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a las grasas monoinsaturadas de las almendras.
- Promueve la salud cerebral y mejora la función cognitiva.
- Fortalece el sistema inmunológico con vitaminas y antioxidantes.
- Proporciona propiedades antiinflamatorias naturales.
- Mejora la salud de la piel gracias a los antioxidantes.
- Promueve la salud digestiva con fibra natural.
- Ayuda a mantener la salud ósea con calcio y magnesio.
- Mejora el estado de ánimo con teobromina natural.
- Proporciona saciedad duradera gracias a las grasas saludables.
- Combate el estrés oxidativo con antioxidantes del cacao.

Consejos nutricionales:

- Elige almendras crudas y sin sal para la harina.
- El cacao puro debe contener al menos 70% de cacao para maximizar los beneficios.
- El xilitol es un edulcorante natural que no afecta los niveles de azúcar en sangre.
- Consume con moderación, una porción es suficiente para obtener los beneficios.
- Si tienes diabetes, monitorea tus niveles de glucosa después de consumir.
- La mantequilla proporciona grasas saludables y sabor rico.
- Consuma preferiblemente por la tarde para aprovechar los beneficios del magnesio.
- Si eres sensible a la cafeína del cacao, consume por la mañana.
- Almacena en recipiente hermético por máximo 5 días.

Variaciones saludables:

- Agregue una pizca de canela en polvo para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya nueces picadas para más proteínas y textura.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para beneficios digestivos.
- Incluya semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya coco rallado sin azúcar para textura tropical.
- Agregue una pizca de cardamomo para sabor exótico y digestivo.
- Incluya una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.

- Agregue una pizca de anís estrellado para sabor exótico.
- Incluya una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.

Compatibilidad dietética:

- ? Bajo índice glucémico
- ? Rica en antioxidantes
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa (con sustitutos)
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Propiedades curativas
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Grasas saludables
- ? Energía sostenible
- ? Salud cerebral
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular
- ? Salud de la piel
- ? Mejora estado de ánimo

Momento ideal de consumo:

- Como postre después de la comida principal.
- Como merienda saludable entre comidas.
- Perfecto para celebraciones y ocasiones especiales.
- Como alternativa saludable a brownies comerciales.
- Ideal para personas que buscan opciones nutritivas.
- Como parte de una dieta mediterránea saludable.
- Perfecto para personas que necesitan controlar su peso.
- Como opción nutritiva para personas con diabetes.
- Ideal para personas que buscan mejorar su salud cardiovascular.
- Como complemento nutricional para deportistas.
- Perfecto para personas que buscan propiedades antiinflamatorias.
- Como opción nutritiva para personas con problemas cardiovasculares.
- Ideal para personas que buscan mejorar su salud cerebral.
- Como alternativa a postres altos en azúcar refinada.
- Perfecto para personas que buscan opciones ricas en antioxidantes.
- Especialmente beneficioso para personas que necesitan mejorar su sensibilidad a la insulina.
- Como opción nutritiva para personas que buscan mejorar su salud digestiva.
- Ideal para personas con inflamación crónica.
- Como parte de una rutina de alimentación saludable.
- Perfecto para personas que buscan mejorar su estado de ánimo.

