

# Magdalenas de Avellanas - Saludables y Nutritivas

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	70g

## INGREDIENTES

- • 2 huevos
- • 1 plátano maduro
- • 100 g de harina integral
- • 80 g de avellanas molidas
- • 1 cucharadita de levadura
- • 2 cucharadas de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

**\*\*Preparación de las magdalenas de avellanas saludables:\*\***

1. **\*\*Preparación previa:\*\***

- Precalienta el horno a 180°C.
- Prepara un molde para 6 magdalenas con cápsulas de papel o engrásalo ligeramente.
- Ten todos los ingredientes a temperatura ambiente.
- Prepara un bol grande para mezclar y un tenedor para chafar el plátano.

## 2. **\*\*Preparación del plátano:\*\***

- Pela el plátano maduro y córtalo en trozos pequeños.
- Colócalo en un bol y cháfalo con la ayuda de un tenedor.
- El plátano debe estar bien maduro para mayor dulzor natural.
- Reserva el plátano chafado hasta que esté completamente triturado.
- La consistencia debe ser similar a un puré suave.

## 3. **\*\*Mezcla de ingredientes húmedos:\*\***

- En un bol grande, rompe los 2 huevos.
- Bate los huevos ligeramente con un tenedor o batidor.
- Agrega el plátano bien chafado a los huevos batidos.
- Mezcla bien hasta que el plátano se integre completamente.
- La mezcla debe quedar homogénea y sin grumos.

## 4. **\*\*Incorporación de ingredientes secos:\*\***

- Añade 2 cucharadas de aceite de oliva a la mezcla húmeda.
- Incorpora 100 g de harina integral y mezcla suavemente.
- Agrega 1 cucharadita de levadura (polvo para hornear).
- Finalmente, añade 80 g de avellanas molidas.
- Mezcla todos los ingredientes con movimientos suaves.
- La masa debe quedar espesa pero vertible.

## 5. **\*\*Rellenado de los moldes:\*\***

- Vierte la masa en los moldes para magdalenas.
- Llena cada molde hasta 3/4 de su capacidad.
- No llenes completamente para evitar que se desborde al hornear.
- Alisa ligeramente la superficie con una cuchara si es necesario.
- Asegúrate de que la masa esté bien distribuida en cada molde.

## 6. **\*\*Horneado:\*\***

- Introduce el molde en el horno precalentado a 180°C.
- Hornea durante aproximadamente 20 minutos.
- No abras el horno durante los primeros 15 minutos.
- Vigila que las magdalenas se doren uniformemente.
- Las magdalenas están listas cuando al pinchar con un palillo salga limpio.

## 7. **\*\*Enfriado y desmoldeado:\*\***

- Saca el molde del horno y deja enfriar 5 minutos.
- Retira las magdalenas de los moldes cuidadosamente.
- Si usas cápsulas de papel, simplemente sácalas.
- Si usas molde engrasado, desmolda con cuidado.
- Deja enfriar completamente en una rejilla.

#### 8. **\*\*Conservación y presentación:\*\***

- Una vez frías, puedes decorarlas si lo deseas.
- Almacena en recipiente hermético hasta 3 días.
- Sirve a temperatura ambiente para mejor sabor.
- Puedes recalentar ligeramente antes de servir si es necesario.

#### 9. **\*\*Sugerencias de decoración saludable:\*\***

- Espolvorea avellanas picadas por encima.
- Agrega ralladura de naranja para un toque cítrico.
- Decora con frutas frescas (fresas, frambuesas).
- Espolvorea canela en polvo.
- Agrega chocolate negro rallado.

Rinde 6 magdalenas saludables y nutritivas.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### **\*\*Beneficios específicos para la salud:\*\***

- Las avellanas 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.
- La harina integral aporta fibra insoluble que mejora la salud digestiva y previene el estreñimiento.
- Los plátanos maduros son ricos en potasio, vitamina B6 y fibra, favoreciendo la salud cardiovascular.
- Contiene magnesio que ayuda a relajar los músculos y mejorar la calidad del sueño.
- El aceite de oliva proporciona grasas monoinsaturadas y antioxidantes polifenólicos.
- Bajo índice glucémico gracias a la fibra de la harina integral y las grasas saludables.
- Proporciona energía sostenida sin picos de azúcar en sangre.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a las grasas monoinsaturadas.
- Promueve la salud cerebral y mejora la función cognitiva.

### **\*\*Consejos nutricionales:\*\***

- Utiliza avellanas crudas y sin sal para moler.
- Los plátanos deben estar muy maduros para mayor dulzor natural.
- La harina integral proporciona más fibra y nutrientes que la refinada.
- El aceite de oliva debe ser extra virgen para maximizar los beneficios.

- Consume preferiblemente en el desayuno o merienda para aprovechar la energía.
- Si eres diabético, monitorea tus niveles de glucosa tras el consumo.
- Almacena en recipiente hermético para mantener la frescura.

**\*\*Variaciones saludables:\*\***

- Añade semillas de chía o lino para más omega-3.
- Incorpora ralladura de naranja para un toque cítrico.
- Usa harina de almendras en lugar de avellanas para variar.
- Agrega una pizca de canela para sabor y propiedades antiinflamatorias.
- Incluye nueces picadas para más variedad de frutos secos.

**\*\*Compatibilidad dietética:\*\***

- ? Bajo índice glucémico
- ? Rica en antioxidantes
- ? Sin gluten (con harina sin gluten)
- ? Sin azúcar añadido
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? 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 desayuno saludable y energético.
- Como merienda nutritiva.
- Perfecto para acompañar té o café.
- Como alternativa saludable a magdalenas comerciales.
- Para personas que buscan controlar su peso.
- Como opción para diabéticos por su bajo índice glucémico.
- Para quienes buscan mejorar su salud cardiovascular.
- Como parte de una dieta mediterránea equilibrada.
- Para personas con problemas digestivos.
- Como snack saludable entre comidas.

---

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>