

Mantequilla de Maní

Salsas y aderezos



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 20 min | 25 | 15g |

INGREDIENTES

- 2 tazas de maní tostado
- 1/4 cdta. de sal
- 6 cdas. de aceite

PREPARACIÓN

1. Poner los ingredientes en la procesadora y moler hasta lograr una pasta cremosa.
2. Guardarla en un frasco de vidrio bien seco.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTA MANTEQUILLA NATURAL:

? MANÍ TOSTADO:

- Proteínas vegetales de alta calidad (25% de su peso)
- Grasas monoinsaturadas beneficiosas para el corazón
- Niacina (vitamina B3) para función cerebral y energía
- Folato esencial para formación de glóbulos rojos

- Vitamina E poderoso antioxidante que protege células
- Magnesio para función muscular, nerviosa y ósea
- Potasio para equilibrio electrolítico y presión arterial
- Zinc para sistema inmunológico y cicatrización
- Hierro para transporte de oxígeno en sangre
- Fibra dietética para salud digestiva

? SAL:

- Equilibra sabores naturalmente
- Aporta sodio necesario para función muscular
- Actúa como conservante natural
- Realza el sabor tostado del maní

? ACEITE:

- Grasas esenciales para absorción de vitaminas A, D, E, K
- Ácidos grasos necesarios para función cerebral
- Aporta cremosidad y textura suave
- Conserva la mantequilla por más tiempo
- Fuente concentrada de energía saludable

BENEFICIOS ÚNICOS DEL MANÍ:

- Resveratrol (mismo antioxidante del vino tinto)
- Arginina, aminoácido que mejora circulación
- Coenzima Q10 para salud cardiovascular
- Ácido p-cumárico con propiedades [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- Fitoesteroles que ayudan a reducir colesterol

VENTAJAS DE LA MANTEQUILLA CASERA:

- Sin conservantes artificiales ni aditivos
- Sin azúcares añadidos
- Sin aceites hidrogenados trans
- Control total de ingredientes
- Más económica que versiones comerciales
- Frescura y sabor superior
- Sin emulsionantes ni estabilizantes

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Ayuda a controlar el apetito por su contenido proteico
- Favorece la construcción de masa muscular
- Mejora la salud cardiovascular
- Aporta energía sostenida sin picos de azúcar
- Fortalece huesos por su contenido de magnesio
- Mejora función cerebral por grasas omega
- Antioxidantes que combaten envejecimiento

IDEAL PARA:

- Deportistas y personas activas
- Niños en crecimiento

- Personas que buscan proteína vegetal
- Dietas para ganar peso saludable
- Control de ansiedad entre comidas
- Vegetarianos y veganos

USOS RECOMENDADOS:

- Untable para pan integral o tostadas
- Base para smoothies proteicos
- Salsa para frutas (manzana, banana)
- Ingrediente para repostería saludable
- Relleno para dátiles o celery
- Base para salsas asiáticas
- Snack directo con cuchara

COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Más proteínas que mantequilla de vaca
- Menos grasas saturadas que mantequillas lácteas
- Rica en minerales vs. mantequillas comerciales
- Sin lactosa, apta para intolerantes
- Mayor densidad nutricional

CONSEJOS DE CONSUMO:

- 1-2 cucharadas al día es una porción adecuada
- Combinar con carbohidratos complejos
- Excelente pre/post entrenamiento
- Mejor absorción si se consume con vitamina C

Esta mantequilla de maní casera es un tesoro nutricional que combina sabor, practicidad y beneficios excepcionales para la salud. ¡Es la demostración perfecta de que lo simple puede ser extraordinariamente nutritivo!

CONSEJOS DE CONSERVACIÓN:

- Almacenar en frasco hermético de vidrio
- Refrigerar para mayor duración (hasta 3 meses)
- Temperatura ambiente: hasta 1 mes
- Remover antes de usar si se separa aceite
- No exponer a calor directo o luz solar

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>