

# Aperitivos para optimizar el sueño

Lo que comes (y lo que no comes) puede tener un impacto directo en la calidad de tu sueño, ya sea ayudándote a dormir o manteniéndote despierto hasta las primeras horas de la mañana. Si te centras en los nutrientes específicos que se encuentran en estos alimentos, puedes mejorar tu rutina nocturna para conseguir un sueño tranquilo.



# Lista de alimentos



30 ingredientes

## FRUTAS

- 3 Plátano
- 3/4 de taza Cerezas
- 2 Kiwi
- 2 Limón

## DESAYUNO

- 2 cucharadas  
Mantequilla de almendra

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1/3 de taza Semillas de chía
- 2 cucharadas Semillas de cáñamo
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 2 cucharaditas Semillas de sésamo

## VERDURAS

- 2 1/2 tazas Espinacas pequeñas
- 1 cucharada Cebollino
- 2 Ajo
- 1 cucharadita Jengibre
- 1 Remolacha dorada
- 2 tallos Cebolla verde
- 2 tazas Hojas de col rizada
- 1 1/2 tazas Setas Shitake

## EN CAJA Y EN LATA

- 1 3/4 tazas Garbanzos
- 1 taza Caldo de verduras ecológico

## HORNEADO

- 1 cucharada Rallado sin azúcar de coco

## PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- 6 onzas Tofu

## CONDIMENTOS Y ACEITES

- 1 cucharada  
Aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas Pasta de miso
- 2 cucharadas Tahini
- 1 cucharada Tamari

## FRÍO

- 1 taza Leche de coco natural

## OTROS

- 1/4 de taza  
Proteína de chocolate en polvo
- 4 Cubos de hielo
- 1/2 taza  
Proteína en polvo de vainilla
- 5 1/3 tazas Agua



## Sushi de plátano



3 ingredientes



5 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Unta el plátano con mantequilla de almendras.
2. Espolvorea las semillas de cáñamo por encima.
3. Corta y disfruta.

### INGREDIENTES

- 2 Plátano (pelado)
- 2 cucharadas Mantequilla de almendra
- 2 cucharadas Semillas de cáñamo

### NOTAS

#### Sin semillas de cáñamo

Utiliza semillas de girasol en su lugar.

### NUTRICIÓN

#### Cantidad por porción

Calorías	256	Colesterol	0mg
Grasa	14g	Sodio	3mg
Carbohidratos	31g	Vitamina A	77IU
Fibra	5g	Vitamina C	10mg
Azúcar	15g	Calcio	67mg
Proteína	8g	Hierro	2mg



# Batido verde de kiwi



7 ingredientes



5 minutos



2 porciones

## DIRECCIONES

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y mezcla muy bien hasta que quede suave. Vierte en vasos y disfruta.

## NOTAS

### Sin semillas de chía

Utiliza semillas de lino en su lugar.

### Sin proteína en polvo

Utiliza semillas de cáñamo en su lugar.

## INGREDIENTES

- 2 Kiwi (pequeño, pelado)
- 1 Plátano (congelado)
- 1/2 taza Proteína en polvo de vainilla
- 2 cucharadas Semillas de chía
- 2 1/2 tazas Espinacas pequeñas
- 2 tazas Agua
- 4 Cubos de hielo

## NUTRICIÓN

### Cantidad por porción

Calorías	259	Colesterol	4mg
Grasa	5g	Sodio	75mg
Carbohidratos	31g	Vitamina A	3614IU
Fibra	8g	Vitamina C	80mg
Azúcar	14g	Calcio	268mg
Proteína	23g	Hierro	3mg





## Sopa de miso con setas



9 ingredientes



25 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Añade el agua y el caldo a una olla mediana y lleva a ebullición. Reduce a fuego lento y añade las setas. Cuece durante 4 o 5 minutos.
2. Añade el tofu, el jengibre y el tamari y asegúrate de que el caldo se está cocinando a fuego lento. Continúa la cocción durante 2 o 3 minutos.
3. En un cuenco pequeño, añade la pasta de miso y vierte un poco del caldo caliente y bata. Añade la mezcla de miso a la olla y remueve para combinar. Añade las hojas de col rizada y cocina a fuego lento durante 1 minuto más.
4. Divide la sopa de miso en cuencos y cubre con cebolla verde, si se utiliza. Sirve y disfruta.

### NOTAS

#### Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 días.

#### Tamaño de la porción

Una ración equivale aproximadamente a 2 tazas.

#### Más sabor

Añadir el aceite de sésamo una vez terminada la cocción.

#### Recubrimientos adicionales

Añade fideos, o un poco de nori a la sopa cuando termine de cocinarse.

#### Sin caldo de verduras

Utiliza agua en su lugar y aumente ligeramente la cantidad de miso para obtener más sabor.

#### Pasta de miso

Esta receta ha sido elaborada y probada con miso blanco.

### INGREDIENTES

- 3 tazas Agua
- 1 taza Caldo de verduras ecológico
- 1 1/2 tazas Setas Shitake (en rodajas)
- 6 onzas Tofu (escurrido, enjuagado y cortado en cubos)
- 1 cucharadita Jengibre
- 1 cucharada Tamari
- 3 cucharadas Pasta de miso
- 2 tazas Hojas de col rizada (cortadas en trozos)
- 2 tallos Cebolla verde (opcional, en rodajas)

### NUTRICIÓN

#### Cantidad por porción

Calorías	199	Colesterol	0mg
Grasa	7g	Sodio	2103mg
Carbohidratos	26g	Vitamina A	1754IU
Fibra	6g	Vitamina C	22mg
Azúcar	9g	Calcio	343mg
Proteína	15g	Hierro	3mg



## Pudín de chocolate y cereza con chía



5 ingredientes



30 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. En un bol grande, combina las semillas de chía con la leche de coco y la proteína en polvo. Bate bien, asegurándote de que todas las semillas se incorporen. Refrigerera durante al menos 20 minutos o toda la noche para que se espese.
2. Cubre el pudín de chía con las cerezas y el coco. Sirve y disfruta.

### NOTAS

#### Las sobras

Refrigerar en un recipiente hermético hasta 5 días.

#### Sin proteína en polvo

Utiliza cacao crudo en polvo en lugar de proteína en polvo, utilizando la mitad de la cantidad.

#### Le gusta lo dulce

Añade un chorrito de jarabe de arce o miel.

#### Recubrimientos adicionales

Añade granola o nibs de cacao por encima para que sea crujiente.

#### Proteína en polvo

Esta receta fue desarrollada y probada utilizando una proteína en polvo de origen vegetal.

### INGREDIENTES

- 1/4 de taza** Semillas de chía
- 1 taza** Leche de coco natural (sin azúcar, del cartón)
- 1/4 de taza** Proteína de chocolate en polvo
- 1/3 de taza** Cerezas (sin hueso)
- 1 cucharada** Coco rallado sin azúcar

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	252	<b>Colesterol</b>	2mg
<b>Grasa</b>	12g	<b>Sodio</b>	38mg
<b>Carbohidratos</b>	23g	<b>Vitamina A</b>	283IU
<b>Fibra</b>	8g	<b>Vitamina C</b>	4mg
<b>Azúcar</b>	10g	<b>Calcio</b>	423mg
<b>Proteína</b>	14g	<b>Hierro</b>	3mg



# Hummus de remolacha dorada



10 ingredientes



50 minutos



4 porciones

## DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400F (204°C). Envuelve la remolacha en papel de aluminio y hornéala de 40 a 45 minutos, o hasta que esté bien cocida. Saca la remolacha del horno, déjala enfriar y péjala.
2. En una batidora o procesador de alimentos, añade los garbanzos y bátalos hasta que estén suaves. A continuación, añade la remolacha y vuelve a batir. Añade el limón, la sal marina, el tahini y el ajo y bate hasta que se mezclen. Añade poco a poco el agua y sigue batiendo hasta que esté suave y cremoso.
3. Colócalo en una fuente y adórnalo con semillas de sésamo, cebollino picado y aceite de oliva virgen extra, si lo utilizas. Que aproveches.

## INGREDIENTES

- 1 Remolacha dorada (con piel, lavada)
- 1 3/4 tazas Garbanzos (cocidos, enjuagados)
- 1 Limón (en zumo)
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 2 cucharadas Tahini
- 2 Ajo (dientes)
- 1/3 de taza Agua (helada)
- 2 cucharaditas Semillas de sésamo (opcional)
- 1 cucharada Cebollino (picado, opcional)
- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra (opcional)

## NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	215	Colesterol	0mg
Grasa	10g	Sodio	326mg
Carbohidratos	25	Vitamina A	65IU
Fibra	7g	Vitamina C	7mg
Azúcar	5g	Calcio	91mg
Proteína	8g	Hierro	3mg