Guía de aperitivos fáciles

Tomar un tentempié a lo largo del día puede ayudar a frenar los antojos, a controlar el peso, a regular el estado de ánimo y a dar energía para pasar el día.

CREADO POR LEAGUE MARKETPLACE

Lista de alimentos

31 ingredientes

FRUTAS

- [ ] **1** Manzana
- [ ] **1 1/2** Plátano

DESAYUNO

- [ ] **1/3 de taza** Mantequilla de almendra
- [ ] **2/3 de taza** Jarabe de arce
- [ ] **2 1/2 tazas** Cereales de arroz con leche

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- [ ] **2 tazas** Almendras
- [ ] **2 1/3 cucharadas** Canela
- [ ] **2 1/8 tazas** Semillas de lino molidas
- [ ] **1/3 de taza** Semillas de cáñamo
- [ ] **1/2 taza** Semillas de calabaza
- [ ] **1 taza** Cacahuetes crudos
- [ ] **3/4 de cucharadita** Sal marina

VERDURAS

- [ ] **1/4 de cucharadita** Jengibre

EN CAJA Y EN LATA

- [ ] **2 tazas** Garbanzos

HORNEADO

- [ ] **1 cucharada** Polvo de hornear
- [ ] **1/4 de taza** Cacao en polvo
- [ ] **1/3 de taza** Harina de coco
- [ ] **14 3/4 onzas** Oscuro Orgánico Chocolate
- [ ] **1/2 taza** Chocolate negro ecológico Chips
- [ ] **2/3 de taza** Pasas de uva ecológicas
- [ ] **2 tazas** Coco sin azúcar Copos de coco
- [ ] **1/4 de taza** Rallado sin azúcar de coco
- [ ] **1 cucharadita** Extracto de vainilla

CONDIMENTOS Y ACEITES

- [ ] **3/4 de taza** Aceite de coco
- [ ] **1/2 taza** Mantequilla de semillas de girasol
- [ ] **2 cucharadas** Tahini

FRÍO

- [ ] **6** Huevo
- [ ] **2/3 de taza** Leche de coco natural

OTRO

- [ ] **3/4 de onza** Colágeno en polvo
- [ ] **1/4 de taza** Proteína en polvo
- [ ] **1/2 taza** Agua

Mini tazas de chocolate negro con tahini

5 ingredientes **30 minutos** **24 porciones**

DIRECCIONES

1. Calienta en el microondas el chocolate negro y el aceite de coco en un bol grande de cristal al 50% de potencia durante 30 segundos cada vez hasta que se derrita.
2. Utiliza una cuchara para verter cuidadosamente una fina capa de chocolate en cada molde de una bandeja de silicona o de mini magdalenas forradas. Congela durante al menos 5 minutos.
3. Mientras tanto, combina el tahini, el jarabe de arce y la proteína en polvo. Mezcla hasta que se forme una masa. Forma bolas pequeñas y uniformes con las manos. Deberá crear el mismo número de bolas que el número de porciones que va a hacer.
4. Saca la bandeja de magdalenas del congelador y presiona suavemente una bola de masa en el centro de cada molde. Rocía el chocolate negro derretido alrededor y por encima de la masa. Agita suavemente la bandeja de magdalenas para igualar el chocolate. Espolvorea con sal marina si se desea.
5. Refrigera hasta que se cuaje, unos 10-15 minutos. Disfrutea.

NOTAS

Sin Tahini

Utiliza mantequilla de almendras, mantequilla de cacahuetes, mantequilla de avellanas o mantequilla de semillas de girasol.

No hay bandeja para mini magdalenas

Utiliza una bandeja para magdalenas de tamaño normal para crear tazas más grandes.

Proteína en polvo

Esta receta fue desarrollada y probada utilizando una proteína en polvo sin sabor a base de suero de leche.

Tamaño de la porción

Una porción equivale a una mini taza.

INGREDIENTES

10 1/2 onzas Chocolate negro ecológico (al menos 70% de coacao, picado)

1 1/4 cucharadas Aceite de coco

2 cucharadas Tahini

2 cucharadas Jarabe de arce

1/4 de taza Proteína en polvo (sin sabor)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	93	**Colesterol**	0mg
Grasa	6g	**Sodio**	9mg
Carbohidratos	7g	**Vitamina A**	1IU
Fibra	1g	**Vitamina C**	0mg
Azúcar	4g	**Calcio**	12mg
Proteína	2g	**Hierro**	1mg

Bocaditos energéticos de coco y plátano

8 ingredientes **30 minutos** **12 porciones**

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350ºF (176ºC) y dispón los copos de coco en una bandeja de horno. Hornea de 8 a 10 minutos hasta que estén dorados y fragantes. Deja enfriar.
2. Añade los copos de coco tostados a un procesador de alimentos y bate hasta que se forme una miga fina y húmeda. Añade el resto de los ingredientes al procesador de alimentos y bate hasta que se forme una bola de masa. Si no se forma una bola, añade una cucharada más de harina de coco y sigue batiendo.
3. Saca una cucharada de masa a la vez y hacer una bola. Coloca las bolas enrolladas en un plato o en un recipiente y mételas en la nevera para que cuajen durante unos 20 minutos. ¡Que aproveche!

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta tres días. Congela hasta tres meses.

Tamaño de la porción

Una porción equivale a una pelota.

Más sabor

Añade tus especias favoritas para hornear, como la nuez moscada, el clavo o el extracto de vainilla.

Recubrimientos adicionales

Presiona las bolitas enrolladas en una mezcla de coco rallado, azúcar de coco y canela para obtener un placer extra dulce.

Hazlo vegano

Omite el polvo de colágeno y sustitúyelo por harina de coco extra.

INGREDIENTES

2 tazas	Copos de coco sin azúcar
1	Plátano (pequeño, muy maduro)
1 cucharada	Aceite de coco
1/3 de taza	Harina de coco
3/4 de onza	Colágeno en polvo
3/4 de cucharadita	Canela
1/4 de cucharadita	Jengibre
1/4 de cucharadita	Sal marina

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	127	**Colesterol**	0mg
Grasa	10g	**Sodio**	64mg
Carbohidratos	8g	**Vitamina A**	7IU
Fibra	3g	**Vitamina C**	1mg
Azúcar	2g	**Calcio**	3mg
Proteína	3g	**Hierro**	1mg

Barras de chocolate crujiente

7 ingredientes | **2 horas** | **8 porciones**

DIRECCIONES

1. Mezcla todos los ingredientes excepto los cereales en un bol. Una vez combinados, incorpora suavemente los cereales hasta que estén bien cubiertos.
2. Transfiere a un molde para pan o a un molde cuadrado forrado con papel pergamino y empápalo. Congela durante al menos dos horas.
3. Corta en barritas y disfruta.

INGREDIENTES

1/3 de taza	Mantequilla de almendra
1/4 de taza	Aceite de coco (derretido)
1/4 de taza	Cacao en polvo
2 cucharadas	Semillas de cáñamo
2 cucharadas	Semillas de lino molidas
1/4 de taza	Jarabe de arce
2 1/2 tazas	Cereales de arroz con leche

NOTAS

Tamaño de la porción

Una porción equivale a una barra.

Sin mantequilla de almendras

Utiliza en su lugar mantequilla de cacahuete, mantequilla de avellana o mantequilla de anacardo.

Almacenamiento

Después de cortarlo, pásalo a una bolsa apta para el congelador y guárdalo en él hasta que lo vayas a comer.

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	197	**Colesterol**	0mg
Grasa	15g	**Sodio**	2mg
Carbohidratos	15g	**Vitamina A**	0IU
Fibra	3g	**Vitamina C**	0mg
Azúcar	7g	**Calcio**	54mg
Proteína	4g	**Hierro**	2mg

Masa de galletas de chocolate comestible

5 ingredientes **15 minutos** **4 porciones**

DIRECCIONES

1. Coloca los garbanzos, la mantequilla de semillas de girasol, el jarabe de arce y el extracto de vainilla en un procesador de alimentos. Procesa hasta que quede suave.
2. Pasa la masa de galletas a un bol y añade las pepitas de chocolate. Divide en cuencos o hacer bolas. Disfruta.

NOTAS

Sin mantequilla de semillas de girasol

Utiliza mantequilla de cacahuete, mantequilla de almendra o mantequilla de anacardo.

Las sobras

Conserva en un recipiente hermético hasta 4 días en la nevera.

INGREDIENTES

2 tazas	Garbanzos (cocidos)
1/2 taza	Mantequilla de semillas de girasol
1/4 de taza	Jarabe de arce
1 cucharadita	Extracto de vainilla
1/2 taza	Chips de chocolate negro ecológico

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	568	**Colesterol**	0mg
Grasa	30g	**Sodio**	8mg
Carbohidratos	59g	**Vitamina A**	38IU
Fibra	8g	**Vitamina C**	2mg
Azúcar	34g	**Calcio**	80mg
Proteína	15g	**Hierro**	4mg

Mezcla de frutos secos tostados

5 ingredientes **10 minutos** **4 porciones**

DIRECCIONES

1. Mezcla las almendras y la sal en una sartén grande a fuego medio-bajo y tuéstalas durante 2-3 minutos. Añade los cacahuetes y remueve de vez en cuando hasta que los lados empiecen a dorarse y se vuelva fragante. Retira del fuego y pasa a un bol.
2. Añade las semillas de calabaza y las pasas. Deja enfriar completamente antes de servir. ¡Que lo disfrutes!

INGREDIENTES

1 taza	Almendras (crudas)
1/4 de cucharadita	Sal marina (omitir si se utilizan frutos secos salados)
1 taza	Cacahuetes crudos
1/2 taza	Semillas de calabaza
1/2 taza	Pasas de uva ecológicas

NOTAS

Servir con

Fruta, yogur, avena o avena de la noche a la mañana. O disfrútalo solo como un bocadillo crujiente.

Hazlo Paleo

Sustituye los cacahuetes por otro tipo de fruto seco o semilla.

Almacenamiento

Refrigera en un recipiente hermético.

Otros complementos

Pacanas, nueces, anacardos, avellanas, nueces de Brasil, macadamia, pistachos, semillas de girasol, copos de coco, arándanos secos, arándanos secos, bayas de goji, cerezas secas, trozos de plátano, trozos de chocolate negro y/o nibs de cacao.

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	551	**Colesterol**	0mg
Grasa	42g	**Sodio**	162mg
Carbohidratos	32g	**Vitamina A**	1IU
Fibra	11g	**Vitamina C**	0mg
Azúcar	17g	**Calcio**	153mg
Proteína	21g	**Hierro**	6mg

Cuencos de frutas y semillas de cáñamo

6 ingredientes | **5 minutos** | **2 porciones**

DIRECCIONES

1. Reparte todos los ingredientes en cuencos. Disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta tres días.

Recubrimientos adicionales

Cubre con frutos secos, semillas, copos de avena y/o mantequilla de frutos secos.

Sin leche de coco

Utiliza en su lugar leche de almendras, soja, arroz o avena.

INGREDIENTES

1	Manzana (sin corazón, picada)
1/2	Plátano (en rodajas)
1/4 de cucharadita	Canela
2 cucharadas	Pasas de uva ecológicas
1/4 de taza	Semillas de cáñamo
2/3 de taza	Leche de coco natural (del cartón)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	242	**Colesterol**	0mg
Grasa	12g	**Sodio**	17mg
Carbohidratos	32g	**Vitamina A**	237IU
Fibra	4g	**Vitamina C**	7mg
Azúcar	22g	**Calcio**	181mg
Proteína	7g	**Hierro**	2mg

Bocados crujientes de chocolate negro

4 ingredientes | **15 minutos** | **24 porciones**

DIRECCIONES

1. Calienta en el microondas el chocolate negro y el aceite de coco en un bol grande de cristal al 50% de potencia durante 30 segundos cada vez hasta que se derrita. Remueve bien para combinar.
2. Mientras tanto, forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
3. Añade las almendras al chocolate derretido y remueve para combinarlas. Utiliza una cuchara para dejar caer grupos pequeños y uniformes (que contengan entre 4 y 5 almendras cada uno) sobre el papel de pergamino. El número de racimos que hagas debe ser igual al tamaño de tu ración.
4. Espolvorea inmediatamente el coco por encima de cada racimo. Lleva al congelador hasta que los racimos estén cuajados, unos 15 minutos.
5. Saca del congelador y disfruta.

NOTAS

No hay almendras

Utiliza avellanas, cacahuetes o frutos secos en su lugar.

Sin coco

Utiliza semillas de cáñamo en su lugar.

Difundir el amor

Envuélvelos en una lata o tarro forrado con papel pergamino para regalarlos.

Tamaño de la porción

Una porción equivale a un racimo.

Keto-Friendly

Utiliza chocolate negro al 90% de cacao.

INGREDIENTES

4 1/4 ozs	Chocolate negro ecológico (al menos 70% de cacao, picado)
1 cucharadita	Aceite de coco
1 taza	Almendras
1/4 de taza	Coco rallado sin azúcar

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	70	**Colesterol**	0mg
Grasa	6g	**Sodio**	3mg
Carbohidratos	4g	**Vitamina A**	0IU
Fibra	1g	**Vitamina C**	0mg
Azúcar	2g	**Calcio**	16mg
Proteína	2g	**Hierro**	0mg

Muffins de lino y canela

7 ingredientes **30 minutos** **12 porciones**

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 177ºC (350ºF) y forra un molde para magdalenas con papel vegetal.
2. En un bol mediano, mezcla las semillas de lino molidas, la levadura en polvo, la sal y la canela. Utiliza un batidor para remover hasta que estén bien combinados.
3. En otro bol, bate los huevos con una batidora de varillas durante 30 a 60 segundos. Añade el aceite de coco y el agua, mezclando hasta que se combinen.
4. Añade los ingredientes húmedos a los secos y remueve hasta que se combinen. Deja reposar la masa de 1 a 2 minutos para que se espese ligeramente.
5. Divide la masa entre los moldes para magdalenas y hornea durante 20 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
6. Deja enfriar y disfruta.

NOTAS

Le gusta lo dulce

Si quieres que estos muffins sean dulces, utiliza 1/3 de taza de azúcar de coco, o stevia granulada.

Almacenamiento

Guárdalo en un recipiente hermético en la nevera hasta 5 días, o en el congelador durante más tiempo.

INGREDIENTES

2 tazas	Semillas de lino molidas
1 cucharada	Polvo de hornear
1/4 de cucharadita	Sal marina
2 cucharadas	Canela
6	Huevos (a temperatura ambiente)
1/3 de taza	Aceite de coco (derretido)
1/2 taza	Agua (caliente)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	183	**Colesterol**	93mg
Grasa	14g	**Sodio**	207mg
Carbohidratos	7g	**Vitamina A**	139IU
Fibra	5g	**Vitamina C**	0mg
Azúcar	0g	**Calcio**	122mg
Proteína	7g	**Hierro**	2mg