



en la
percha

UNTABLES DE FRUTOS SECOS

COLECCIONABLE

Cremosos, nutritivos y versátiles. Los untables de frutos secos pueden ser un excelente añadido a sus recetas, ya que le aportan proteínas vegetales, grasas de buena calidad y, sobre todo, mucho sabor. Para usarlos de la mejor manera, le tenemos siete recetas que los emplean. Disfrute de su sabor y beneficios preparándolas. Le quedarán exquisitas.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

no
cuestan
más

MEGAMAXI SUPERMAXI
LO MÁXIMO! el placer de comprar



POLLO SALTEADO CON VEGETALES

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 460 gramos de pechuga de pollo
- 2 tazas de brócoli y 1 pimiento rojo
- 1 taza de arvejas cocidas
- ½ taza de zanahorias
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- 1/3 de taza de nueces de la India
- 4 cebollas largas picadas
- PARA LA SALSA
- 3 cucharadas de mantequilla de maní
- 4 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de jengibre rallado

PREPARACIÓN

• Para preparar la salsa bata todos los ingredientes, incluyendo la mantequilla de maní en un tazón pequeño y adicione tres cucharadas de agua. • Luego mezcle poco a poco hasta que quede un poco espesa y reserve. • En una sartén grande a fuego medio tueste las nueces de la India, hasta que comiencen a dorarse y salga olor de ellas. • Cuando estén listas, colóquelas en un tazón y reserve. • Corte el pollo en pedazos pequeños, salpimiente y dórelos en la misma sartén por cuatro minutos, con un poco de aceite de oliva. • Añada el ajo y saltee 30 segundos más, mezclándolo todo. • Agregue el brócoli, pimiento, arvejas y zanahorias, incorporando todo. • Cueza otros cinco minutos, hasta que los vegetales estén tiernos y el pollo cocido. • Finalmente añada las nueces tostadas, cebolla larga y salsa. • Mezcle todo y cocine por un minuto más. • Retire del fuego y sirva.



PAN DE PLÁTANO

6
PORCIONES

INGREDIENTES

- ¼ de taza de mantequilla de maní
- ¼ de taza de bebida de soya
- 2 plátanos maduros
- ¼ de taza de miel
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 ¾ + ½ tazas de avena, dividida
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharada de aceite de coco derretido
- ½ taza de chips de chocolate oscuro
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ de cucharadita de sal

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 180 °C. • Engrase un molde para pan.
- Pele los plátanos y aplástelos con un tenedor, hasta lograr la consistencia de puré. • Coloque en un tazón junto con aceite de coco, bebida de soya, miel, mantequilla de maní y vainilla.
- Mezcle hasta que todo esté incorporado • Licúe 1 ¾ de taza de avena con la canela, polvo de hornear, bicarbonato de sodio y sal durante 10 segundos. • Agregue la mezcla de los plátanos y vuelva a licuar hasta obtener una masa suave. • Añada ½ taza de avena y los chips de chocolate. • Vierta la mezcla en el molde engrasado y hornee por 30 minutos. • Deje enfriar durante 15 minutos, antes de desmoldar. • Sirva. • En el refrigerador puede durar hasta tres días.

TIPS

El pan de plátano es una excelente opción como snack para media mañana o después de entrenar. Esta receta incluye avena y mantequilla de maní, que son ricas en proteínas y fibra, dos nutrientes clave para promover la saciedad y mantener niveles de energía estables.



BLONDIES

18
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de mantequilla de almendras
- 1 taza de chocoavellana
- 100 gramos de chocolate en barra picado en trozos
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de vainilla
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar de coco
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de sal en grano para la decoración
- Untable de pistacho

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 180 °C. • Bata los huevos con vainilla en un tazón, asegurándose de que aumenten de tamaño (esto le da más aire a la mezcla, haciendo que sea más suave). • En otro tazón, mezcle el azúcar de coco, sal y bicarbonato de sodio. • Añada la mantequilla de almendra y chocoavellana a la fusión de huevo, removiendo bien, pero con suavidad para no perder todo ese aire.
- Incorpore la mezcla de azúcar y con una espátula, envuelva suavemente, subiendo la mezcla desde el fondo hacia arriba. • Añada la mitad de los trozos de chocolate.
- Prepare una bandeja para horno de 20 x 20 centímetros con una capa de aceite y de harina para que la masa no se pegue. • Coloque el preparado y con una espátula, nivele para que todo sea uniforme. • Vierta encima el chocolate restante y presione ligeramente. • Espolvoree sal marina.
- Hornee de 25 a 30 minutos, hasta que la parte superior esté dorada. • Retire del horno y deje enfriar por completo antes de cortar. Si desea puede acompañarlos con untable de pistacho.



CHEESECAKE DE TOFU



12
PORCIONES

INGREDIENTES

- PARA LA MASA
- ¼ de taza de azúcar de coco
- 4 tazas de nueces peladas
- PARA EL RELLENO
- 3 cucharadas de mantequilla de maní o almendra
- ½ taza de chochos enteros
- 800 gramos de tofu
- 1 cucharadita de vainilla
- 2/3 de taza de miel de agave
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- 2 cucharadas de maicena disuelta en cinco cucharadas de zumo de limón

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 180 °C.
- Para preparar la masa, engrase un molde de pastel.
- En una olla pequeña, coloque el azúcar de coco con un poco de agua, caliente hasta que el azúcar se disuelva y retire.
- Procese las nueces peladas, páselas a un plato e incorpore la mezcla de azúcar de coco.
- Coloque esta mezcla en el molde de pastel, aplastando para que quede una capa delgada que cubra todo el fondo.
- Refrigere.
- Licúe los chochos enteros con el resto de ingredientes del relleno, hasta que se forme una mezcla suave y homogénea.
- Vierta esta mezcla en el molde.
- Hornee por 50 minutos, hasta que esté ligeramente dorado, el centro seguirá un poco suave.
- Deje enfriar completamente y refrigere por seis horas, hasta que esté firme.
- Sírvalo con frutas frescas, mermelada o almendras.

TIPS

El tofu es una excelente fuente de proteína vegetal. También lo puede reemplazar por yogurt griego el cual, aparte de tener buenas proteínas, la da una textura más cremosa y ligera.



BARRAS DE MADURO Y CACAO

6
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de mantequilla de maní o almendra
- 1 taza de chocoavellana
- ¼ de taza de cocoa
- 2 tazas de puré de plátano (unos 6 plátanos maduros)
- ½ taza de harina de plátano
- ¼ de taza de maní triturado
- 1 cucharada de miel de agave
- Untable de pistacho

PREPARACIÓN

• Precaliente el horno a 180 °C. • Prepare un molde para horno de 20 x 20 centímetros. • Engrase bien con aceite y harina, cubra con un papel de hornear. Reserve. • En un tazón grande, combine el puré de plátano, la mantequilla de maní y chocoavellana, batiendo hasta que estén completamente integrados. • Agregue la harina de plátano, cocoa y mezcle suavemente con una cuchara de madera. • Vierta la masa en el molde engrasado. • Hornee hasta que esté bien cocido. • Enfríe durante 10 minutos antes de cortar. • Barnice con miel de agave y rocíe con el maní antes de servir. Si desea puede acompañar con untable de pistacho.

TIPS

Para aumentar el contenido de fibra, considere agregar un puñado de semillas de chía a la masa. También podría incorporar copos de avena o harina de avena en lugar de harina de plátano, para aumentar aún más la fibra y suplir las necesidades diarias de este nutriente.



REECES

3
 PORCIONES

INGREDIENTES

- ½ taza de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de chocoavellana
- ½ taza de cocoa
- ½ taza de miel de agave
- 1/3 de taza de aceite de coco

PREPARACIÓN

- Prepare una bandeja con moldes para cupcakes. Reserve.
- Caliente una olla con agua hasta que hierva y baje a fuego medio.
- Coloque encima un tazón de vidrio y agregue el agave, aceite de coco y cocoa. • Mezcle hasta obtener un líquido espeso brillante.
- Con una cuchara, vierta un poco de la mezcla en cada uno de los moldes de cupcakes. • Mueva la mezcla para que cubra también un poco de los lados y refrigere para que se solidifique. • Mezcle la mantequilla de maní y chocoavellana. • Retire los moldes del congelador. • Añada una cucharadita de mantequilla de maní y luego cubra con más mezcla de cocoa. • Vuelva a refrigerar hasta que todo esté sólido. • Antes de servir deje a temperatura ambiente por 10 minutos.

TIPS

Esta preparación puede ser un bocadito para llevar durante el entrenamiento, gracias a sus excelentes ingredientes que ayudan con la recuperación muscular. Se puede servir también como un delicioso postre para compartir en familia.



TARDALETAS DE FRUTA

6
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de mantequilla de almendras
- 3 sobres de edulcorante
- ½ taza de avena
- ½ taza de almendras
- ¼ de taza de nueces
- 1 ½ cucharada de aceite de coco
- 2 cucharaditas de miel
- 400 gramos de moras
- 2 cucharadas de harina de avena
- 2 cucharadas de azúcar de coco
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1/3 de taza de coco deshidratado

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 180 °C. • Prepare una bandeja o moldes individuales para muffins. • Coloque en el procesador de alimentos la avena, nueces y almendras. • Procese hasta obtener una textura arenosa. • Agregue mantequilla de almendras, aceite de coco derretido y miel. • Revuelva hasta obtener una masa homogénea.
- Forre los moldes con esta masa, dando forma de canastos. • En un tazón grande, mezcle las moras, harina de avena, azúcar de coco, dos sobres de edulcorante, vainilla y aceite de coco derretido, hasta que las moras estén completamente cubiertas de esta mezcla.
- Rellene las masas de nuez con las moras y hornee por 15 minutos.
- Saque del horno y deje que se enfríen un poco. • Si la consistencia de la masa está pegajosa, agregue harina de avena. • Decore con coco deshidratado y rocíe un sobre de edulcorante.

TIPS

El edulcorante puede reducir el número de calorías en una receta, pero es importante no depender permanentemente de su uso como único método para limitar la ingesta calórica. Si prefiere, puede probar otros endulzantes como la panela, miel de agave o de abeja.