

Bolitas Energéticas de Chocolate y Avena - Especial para Tiroides

Snacks



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 10 min | 6 | 80g |

INGREDIENTES

- • 1 taza de avena arrollada (no use instantánea)
- • ½ taza de jarabe de arce
- • ½ taza de linaza molida
- • ½ taza de mantequilla de girasol
- • ½ taza de coco rallado sin azúcar
- • ½ taza de mini chispas de chocolate veganas, semidulces y sin soya

PREPARACIÓN

1. Para hacer la masa, en un tazón grande, combine la avena, el jarabe de arce, la linaza molida, la mantequilla de girasol, el coco rallado y las chispas de chocolate.
2. Forme bolas de 1 pulgada con la masa. Colóquelas en un plato grande y guárdelas en el refrigerador hasta por 2 semanas o en el congelador hasta por 6 meses.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios para la tiroides:****

- La avena es fuente de fibra soluble que ayuda al control glucémico y digestión, importante para el metabolismo tiroideo.
- La linaza molida aporta omega-3 y lignanos, beneficiosos para la función tiroidea y reducción de inflamación.
- El coco rallado contiene grasas saludables de cadena media que proporcionan energía sostenible.
- Las chispas de chocolate veganas aportan antioxidantes y magnesio, mineral importante para la tiroides.
- Sin gluten y apta para personas con hipotiroidismo o Hashimoto.
- Energía sostenible sin picos de azúcar en sangre.

****Consejos de cocina:****

- Guarde la linaza molida en el refrigerador ya que se pone rancia rápidamente.
- Úsela dentro de 1 mes después de la molienda.
- Se conservan hasta 2 semanas en refrigeración o 6 meses en congelador.
- Perfectas para llevar como snack saludable.

****Variaciones:****

- Se pueden usar semillas de chía en lugar de semillas de linaza molidas para obtener un sabor y una textura ligeramente diferentes.
- Agregue semillas de calabaza, arándanos secos o albaricoques picados.
- Sustituya el jarabe de arce por miel o agave para variar el sabor.
- Use diferentes tipos de mantequillas de semillas (almendra, anacardo).

****Compatibilidad dietética:****

- ? EP (Plan de Alimentación)
- ? Sin hornear
- ? Vegana
- ? Sin gluten
- ? Sin soya
- ? Alta en fibra
- ? Rica en omega-3
- ? Energía sostenible

****Momento ideal de consumo:****

- Como refrigerio fácil para aumentar la energía.
- Como postre rápido y saludable.
- Ideal para incluir en almuerzos de niños como dulce nutritivo.
- Perfectas para toda la familia.
- Excelente para llevar en viajes o como snack de trabajo.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 28/05/2026 desde <https://comericohoy.com>