

# 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 20/02/2026 desde <https://comericohoy.com>