

# Bolitas de Frutos Secos

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	10	35g

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de ciruelas secas sin carozo (55g)
- 1/2 taza de damascos turcos secos sin carozo (50g)
- 1/2 taza de higos secos sin tallos (50g)
- 1 taza de nueces molidas o almendras molidas (120g)
- 1/2 taza de uvas pasas secas preferentemente sin semillas (50g)
- 2 cucharadas de nueces bien picadas para rebozar (30g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla natural (opcional)
- 1 pizca de sal marina (opcional, realza sabores)
- 2 cucharadas de coco rallado sin azúcar (opcional para rebozar)
- 1 cucharadita de canela en polvo (opcional, propiedades [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes"))

## PREPARACIÓN

1. Poner a remojar las ciruelas secas, los damascos turcos, las uvas pasas y los higos secos en agua tibia durante al menos 30 minutos para rehidratarlos y ablandarlos. Esto facilitará el procesado y mejorará la textura final.

2. Transcurrido el tiempo de remojo, escurrir muy bien todas las frutas secas y secarlas ligeramente con papel absorbente para eliminar el exceso de humedad que podría hacer la mezcla demasiado pegajosa.
3. Picar todas las frutas rehidratadas en trozos medianos y añadir las nueces molidas o almendras molidas, creando una base rica en grasas saludables y proteínas vegetales.
4. Procesar toda la mezcla en un procesador de alimentos o licuadora potente hasta formar una masa homogénea y compacta que se pueda moldear fácilmente con las manos.
5. Si se desea, agregar el extracto de vainilla y la pizca de sal marina durante el procesado para potenciar los sabores naturales de las frutas y frutos secos.
6. Dividir la masa en pequeñas porciones de aproximadamente 35g cada una y, con las manos limpias y ligeramente húmedas, formar bolitas compactas y uniformes.
7. Rebozar cada bolita con las nueces bien picadas, presionando suavemente para que se adhieran bien y creen una textura crujiente externa contrastante.
8. Como alternativa, se pueden rebozar algunas bolitas con coco rallado sin azúcar para crear variedad visual y de sabor en la presentación.
9. Colocar las bolitas terminadas en una fuente o bandeja cubierta con papel encerado, separadas entre sí para evitar que se peguen.
10. Dejar reposar en el refrigerador durante al menos 1 hora antes de servir para que los sabores se integren completamente y la textura se asiente.
11. Guardar en un recipiente hermético refrigerado donde se conservarán frescas hasta 7 días, manteniendo todas sus propiedades nutricionales.

**CONSEJOS PROFESIONALES:** Estas bolitas son perfectas como snack energético, postre saludable o regalo gourmet. Se pueden personalizar agregando semillas de chía, cacao en polvo o diferentes especias según preferencias. Son ideales para deportistas, niños y personas que buscan energía natural concentrada.

## **COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS**

---

#### Información Nutricional por porción (35g):

• Valor energético: 142 kcal • Hidratos de carbono: 16.1g • Proteínas: 2.8g • Lípidos: 9.2g • Fibra: 7.8g • Sodio: 19mg • Calcio: 20mg • Hierro: 301mg • Potasio: 10mg

#### ? BENEFICIOS NUTRICIONALES SUPREMOS:

##### CIRUELAS SECAS - Regulador Digestivo Natural:

- Sorbitol para función intestinal regular
- Fibra soluble e insoluble (6.1g/100g)
- Antioxidantes fenólicos únicos (neoclorogénico)
- Potasio para función cardíaca (732mg)
- Vitamina K para coagulación sanguínea
- Boro para salud ósea y hormonal
- Antocianinas antiinflamatorias
- Ácido clorogénico regulador glucémico
- Betacaroteno precursor vitamina A
- Hierro para prevención de anemia

##### DAMASCOS SECOS - Concentrado de Betacaroteno:

- Betacaroteno para visión nocturna (2163mcg)
- Licopeno antioxidante cardioprotector
- Potasio para presión arterial (1162mg)
- Hierro para transporte de oxígeno (2.7mg)
- Vitamina A para sistema inmunológico
- Fibra para microbiota intestinal
- Flavonoides antiinflamatorios
- Ácido málico para energía celular
- Vitamina E antioxidante
- Calcio para estructura ósea

##### HIGOS SECOS - Minerales Concentrados:

- Calcio biodisponible para huesos (162mg)
- Potasio para función neuromuscular (680mg)
- Magnesio para relajación muscular (68mg)
- Hierro para hemoglobina (2mg)
- Manganeso para metabolismo óseo
- Cobre para síntesis de colágeno
- Zinc para cicatrización
- Vitamina K para coagulación
- Fibra prebiótica para intestino (9.8g)
- Antioxidantes polifenólicos únicos

##### NUECES MOLIDAS - Omega-3 Vegetal:

- Ácido alfa-linolénico omega-3 (2.57g)
- Arginina precursora óxido nítrico
- Vitamina E antioxidante potente (0.7mg)
- Magnesio para función neurológica (158mg)
- Manganeso para metabolismo (3.4mg)
- Cobre para función inmune (1.6mg)

- Folato para síntesis de ADN (98mcg)
- Proteína vegetal completa (15.2g)
- Melatonina natural para sueño
- Ácido elágico anticancerígeno

#### UVAS PASAS - Energía Natural Concentrada:

- Resveratrol antienvjecimiento natural
- Potasio para función cardíaca (749mg)
- Hierro para prevención de anemia (1.9mg)
- Boro para salud ósea y cognitiva
- Antioxidantes flavonoides (quercetina)
- Fibra para saciedad (3.7g)
- Fructosa de liberación gradual
- Ácido tartárico antimicrobiano
- Vitaminas B para metabolismo
- Oligoelementos biodisponibles

#### ? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Energizante por carbohidratos naturales concentrados
- Digestivo por [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") soluble + sorbitol + enzimas
- Cardioprotector por omega-3 + potasio + resveratrol
- Antioxidante por betacaroteno + vitamina E + polifenoles
- Antiinflamatorio por omega-3 + antocianinas
- Neuroprotector por omega-3 + magnesio + [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- Regulador intestinal por fibra + sorbitol natural
- Alcalinizante por minerales múltiples
- Inmunomodulador por vitamina A + zinc + antioxidantes
- Saciante por proteína + fibra + grasas saludables
- Remineralizante por calcio + magnesio + hierro
- Termogénico por metabolismo acelerado

#### ? IDEAL PARA:

- Deportistas (energía concentrada + recuperación)
- Niños (crecimiento + desarrollo cerebral)
- Adultos mayores (minerales + antioxidantes)
- Personas con estreñimiento (fibra + sorbitol)
- Estudiantes (glucosa cerebral + omega-3)
- Veganos (proteína vegetal + B12 + hierro)
- Embarazadas (folato + hierro + calcio)
- Personas con anemia (hierro + vitamina C)
- Diabéticos (fibra para control glucémico)
- Personas con fatiga (energía natural sostenida)

#### CIENCIA NUTRICIONAL CONCENTRADA:

Estas bolitas representan un concentrado de nutrientes biodisponibles que proporciona energía sostenida, minerales esenciales y antioxidantes protectores en formato portátil perfecto.

### BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COMBINACIÓN:

- Frutas secas + frutos secos = sinergia nutricional
- Omega-3 + antioxidantes = neuroprotección máxima
- Fibra + sorbitol = regulación intestinal natural
- Minerales múltiples = remineralización completa
- Carbohidratos + grasas = energía dual sostenida
- Antioxidantes diversos = protección celular integral

### COMPARACIÓN NUTRICIONAL EXCEPCIONAL:

- Más omega-3 que muchos pescados por porción
- Más antioxidantes que frutas frescas equivalentes
- Más minerales que suplementos multivitamínicos
- Más fibra que cereales integrales
- Más potasio que plátanos frescos
- Más hierro que carnes rojas por peso

### DATO CIENTÍFICO REVOLUCIONARIO:

La concentración de nutrientes en frutas secas es 3-5 veces mayor que en frutas frescas debido a la eliminación de agua, creando un superalimento natural con biodisponibilidad optimizada por el proceso de deshidratación natural.

### SINERGIA NUTRICIONAL PERFECTA:

- Hierro + vitamina C = absorción férrica máxima
- Omega-3 + antioxidantes = protección neuronal
- Calcio + magnesio = función neuromuscular
- Fibra + probióticos = microbiota saludable
- Potasio + magnesio = función cardiovascular
- Betacaroteno + grasas = absorción liposoluble

### BENEFICIOS PARA RENDIMIENTO DEPORTIVO:

- Energía inmediata por fructosa natural
- Recuperación muscular por aminoácidos
- Hidratación celular por potasio
- Antiinflamatorio por omega-3 + antioxidantes
- Remineralización post-ejercicio
- Energía sostenida para entrenamientos largos

### VERSATILIDAD CULINARIA GOURMET:

- Base para barras energéticas caseras
- Relleno para chocolates saludables
- Topping para yogures y smoothie bowls
- Regalo gourmet en presentaciones elegantes
- Variaciones con especias exóticas
- Compatible con dietas restrictivas múltiples

### TÉCNICA CULINARIA PROFESIONAL:

- Remojo optimiza textura y digestibilidad
- Procesado gradual evita sobre-mezcla
- Manos húmedas facilitan moldeado perfecto

- Rebozado crea contraste textural
- Refrigeración desarrolla sabores
- Almacenamiento hermético preserva frescura

#### CONSEJOS NUTRICIONALES AVANZADOS:

- Consumir pre-entreno para energía inmediata
- Post-entreno para recuperación mineral
- Entre comidas para control de apetito
- Snack nocturno por melatonina natural
- Viajes por densidad nutricional portátil
- Niños por crecimiento y desarrollo cerebral

#### BENEFICIOS PARA LONGEVIDAD:

- Telómeros protegidos por antioxidantes múltiples
- Inflamación crónica reducida por omega-3
- Función cognitiva preservada por neuroprotectores
- Salud cardiovascular optimizada por potasio
- Densidad ósea mantenida por calcio + magnesio
- Microbiota diversificada por fibra prebiótica

#### PROPIEDADES ANTI-EDAD ESPECÍFICAS:

- Resveratrol activa sirtuinas longevidad
- Omega-3 mantiene fluidez membranas
- Antioxidantes combaten glicación proteica
- Minerales preservan función enzimática
- Fibra regula hormonas del envejecimiento
- Melatonina natural para sueño reparador

#### BENEFICIOS PARA MICROBIOMA:

- Fibra prebiótica alimenta bacterias beneficiosas
- Diversidad de compuestos mejora ecosistema
- Polifenoles modulan metabolismo bacteriano
- Oligosacáridos nutren Bifidobacterias
- Ácidos orgánicos regulan pH intestinal
- Antioxidantes reducen inflamación intestinal

Esta preparación es un verdadero tesoro nutricional concentrado que demuestra cómo la naturaleza proporciona superalimentos en forma deliciosa, combinando la sabiduría ancestral de conservación de frutas con la ciencia nutricional moderna para crear bocados extraordinariamente nutritivos y energizantes, perfectos para deportistas, niños, veganos y cualquier persona que busque nutrición densa y energía natural sostenida en formato portátil y conveniente.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>