

Bombas de Cacahuete y Chocolate - Deliciosas y Saciantes

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	30	25g

INGREDIENTES

- • 200g de crema de cacahuete (sin azúcar)
- • 150g de aceite de coco
- • 4 cucharadas de xilitol
- • 2 cucharadas de cacao puro en polvo
- • 3 cucharadas de harina de almendra
- • ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

****Preparación de las bombas de cacahuete y chocolate:****

1. ****Preparación previa:****

- Ten todos los ingredientes a temperatura ambiente.
- Prepara los moldes de silicona para cubitos de hielo o papel de madalenas.
- Asegúrate de que la crema de cacahuete esté bien mezclada.

- Ten listo un cazo pequeño para calentar los ingredientes.

2. ****Preparación de la mezcla base:****

- En un cazo pequeño, coloca 200g de crema de cacahuete sin azúcar.
- Agrega 150g de aceite de coco.
- Calienta a fuego lento, revolviendo constantemente.
- Mezcla hasta que ambos ingredientes estén completamente integrados.
- La mezcla debe tener una textura suave y homogénea.
- No dejes que hierva, solo calienta lo suficiente para mezclar.

3. ****Incorporación de ingredientes secos:****

- Retira el cazo del fuego.
- Agrega 4 cucharadas de xilitol y mezcla bien.
- Incorpora 2 cucharadas de cacao puro en polvo.
- Agrega 3 cucharadas de harina de almendra.
- Finalmente, añade $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.
- Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.

4. ****Ajuste del dulzor:****

- Prueba la mezcla para confirmar que el dulzor es el que te gusta.
- Si necesitas más dulce, agrega más xilitol.
- Si está muy dulce, puedes agregar más cacao puro.
- La mezcla debe tener un sabor equilibrado entre dulce y chocolate.

5. ****Moldeado de las bombas:****

- Vierte la mezcla en moldes de cubitos de silicona.
- También puedes usar papel pequeño de madalenas.
- Llena cada molde hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
- Puedes crear diferentes formas según el molde que uses.
- Asegúrate de que la mezcla esté bien distribuida en cada molde.

6. ****Enfriado y solidificación:****

- Coloca los moldes en la nevera.
- Enfría durante aproximadamente 1 hora.
- El tiempo puede variar según la temperatura de tu nevera.
- Las bombas deben estar completamente solidificadas.
- El aceite de coco se solidificará a temperatura fría.

7. ****Desmoldeado y conservación:****

- Una vez solidificadas, desmolda cuidadosamente.
- Las bombas deben salir fácilmente de los moldes de silicona.
- Si usas papel de madalenas, simplemente despega el papel.
- Almacena en un recipiente hermético en la nevera.
- Rinde aproximadamente 30 bolitas pequeñas.
- Consume frías para mantener la textura firme.

8. ****Variaciones de presentación:****

- Puedes espolvorear cacao puro en polvo sobre las bombas.
- Agregar trocitos de cacahuets picados en la superficie.
- Decorar con virutas de chocolate negro.
- Espolvorear con coco rallado sin azúcar.
- Agregar una pizca de sal marina en la superficie.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios específicos para la salud:****

- La crema de cacahuete proporciona proteínas vegetales de alta calidad que ayudan a mantener la masa muscular.
- Rico en grasas monoinsaturadas que mejoran la salud cardiovascular y reducen el colesterol LDL.
- Contiene vitamina E, un potente antioxidante que protege las células del daño oxidativo.
- El aceite de coco proporciona triglicéridos de cadena media (MCT) que se metabolizan rápidamente para energía.
- Rico en magnesio que ayuda a relajar los músculos y mejorar la calidad del sueño.
- El cacao puro contiene flavonoides que mejoran la salud cardiovascular y reducen la presión arterial.
- Contiene teobromina, un estimulante natural que mejora el estado de ánimo sin efectos secundarios.
- La harina de almendra proporciona fibra adicional y grasas saludables.
- Muy bajo índice glucémico gracias al alto contenido de grasas saludables.
- Proporciona energía sostenible sin picos de azúcar en sangre.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a las grasas monoinsaturadas.
- Promueve la salud cerebral y mejora la función cognitiva.
- Fortalece el sistema inmunológico con vitaminas y antioxidantes.
- Proporciona propiedades antiinflamatorias naturales.
- Mejora la salud de la piel gracias a los antioxidantes.
- Promueve la salud digestiva con fibra natural.
- Ayuda a mantener la salud ósea con calcio y magnesio.
- Mejora el estado de ánimo con teobromina natural.
- Proporciona saciedad duradera gracias a las grasas saludables.
- Combate el estrés oxidativo con antioxidantes del cacao.

****Consejos nutricionales:****

- Elige crema de cacahuete natural sin azúcar añadido.
- El aceite de coco debe ser extra virgen y sin refinar.
- El cacao puro debe contener al menos 70% de cacao para maximizar los beneficios.
- El xilitol es un edulcorante natural que no afecta los niveles de azúcar en sangre.
- Consume con moderación, 2-3 bombas son suficientes para obtener los beneficios.
- Si tienes diabetes, monitorea tus niveles de glucosa después de consumir.
- La harina de almendra proporciona textura y nutrientes adicionales.
- Consume preferiblemente por la tarde para aprovechar los beneficios del magnesio.
- Si eres sensible a la cafeína del cacao, consume por la mañana.
- Almacena en recipiente hermético en la nevera por máximo 14 días.

****Variaciones saludables:****

- Agregue una pizca de canela en polvo para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para beneficios digestivos.
- Incluya coco rallado sin azúcar para textura tropical.
- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya nueces picadas para más proteínas y textura.
- Agregue una pizca de cardamomo para sabor exótico y digestivo.
- Incluya una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.
- Agregue una pizca de anís estrellado para sabor exótico.
- Incluya una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Muy bajo índice glucémico
- ? Rica en antioxidantes
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Propiedades curativas
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Grasas saludables
- ? Energía sostenible
- ? Salud cerebral
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular
- ? Salud de la piel
- ? Mejora estado de ánimo
- ? Proteínas vegetales
- ? MCT (triglicéridos de cadena media)

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

- Como merienda saludable entre comidas.
- Como postre después de la comida principal.

- Perfecto para acompañar té o café.
- Como alternativa saludable a dulces comerciales.
- Ideal para personas que buscan opciones nutritivas.
- Como parte de una dieta mediterránea saludable.
- Perfecto para personas que necesitan controlar su peso.
- Como opción nutritiva para personas con diabetes.
- Ideal para personas que buscan mejorar su salud cardiovascular.
- Como complemento nutricional para deportistas.
- Perfecto para personas que buscan propiedades antiinflamatorias.
- Como opción nutritiva para personas con problemas cardiovasculares.
- Ideal para personas que buscan mejorar su salud cerebral.
- Como alternativa a dulces altos en azúcar refinada.
- Perfecto para personas que buscan opciones ricas en antioxidantes.
- Especialmente beneficioso para personas que necesitan mejorar su sensibilidad a la insulina.
- Como opción nutritiva para personas que buscan mejorar su salud digestiva.
- Ideal para personas con inflamación crónica.
- Como parte de una rutina de alimentación saludable.
- Perfecto para personas que buscan mejorar su estado de ánimo.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>