

Brownies de Chocolate y Menta Sin Harina - Especial para Tiroides

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	8	70g

INGREDIENTES

- • 1 cucharadita de aceite de coco, más ½ taza derretida
- • 1 cucharadita de cacao para hornear, más ? taza
- • 2 huevos grandes
- • ½ taza de miel
- • ½ taza de azúcar de coco
- • 1 cucharadita de extracto de menta
- • ¾ taza de harina de almendras
- • ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- • ¼ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350°F. Con 1 cucharadita de aceite, engrase un molde de hornear de 8 por 8 pulgadas.
2. Enharine el molde con 1 cucharadita de cacao para hornear.
3. En un tazón grande, combine los huevos, la miel, el azúcar de coco, las ½ taza de aceite

restante y el extracto de menta.

4. En un tazón más pequeño, mezcle las 1/2 taza de cacao para hornear restante, la harina de almendras, el bicarbonato de sodio y la sal.

5. Agregue los ingredientes secos a la mezcla de huevos y revuelva para combinar. Vierta en el molde preparado.

6. Transfiera el molde al horno y hornee durante 15 a 18 minutos, o hasta que un palillo insertado salga limpio. Retire del horno y deje enfriar durante 15 minutos antes de cortar y servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la tiroides:

- El cacao en polvo es rico en antioxidantes y magnesio, mineral importante para la función tiroidea.
- La harina de almendras aporta proteínas, vitamina E y grasas saludables beneficiosas para la tiroides.
- El aceite de coco contiene grasas de cadena media que proporcionan energía sostenible.
- La miel natural aporta antioxidantes y es una alternativa más saludable al azúcar refinado.
- Sin gluten y apto para personas con hipotiroidismo o Hashimoto.
- El extracto de menta puede ayudar con la digestión y proporcionar frescura.

Consejos de cocina:

- Compre aceite de coco que ya esté líquido para ahorrar tiempo.
- Asegúrese de que el molde esté bien engrasado para evitar que se peguen los brownies.
- No hornee demasiado tiempo para mantener la textura húmeda y fudgy.
- Deje enfriar completamente antes de cortar para obtener cortes limpios.

Variaciones:

- Pruebe extracto de naranja o extracto de almendra en lugar de menta para cambiar el sabor de los brownies.
- Se puede usar jarabe de arce en lugar de miel como endulzante en esta receta.
- Agregue nueces picadas o chispas de chocolate sin azúcar para más textura.
- Sustituya la harina de almendras por harina de coco para una versión diferente.

Compatibilidad dietética:

- ? Paleo
- ? Sin gluten
- ? Sin granos
- ? Baja en carbohidratos refinados
- ? Rica en antioxidantes
- ? Grasas saludables
- ? EP (con modificaciones)

Momento ideal de consumo:

- Como postre refrescante después de la cena.
- Perfecto para disfrutar con café y un chorrito de leche de coco.

- Ideal para celebraciones o reuniones especiales.
 - Excelente para satisfacer antojos dulces de forma saludable.
-

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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