

Cazuela de Camote y Manzana con Cobertura de Canela y Nueces - Especial para Tiroides

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	6	120g

INGREDIENTES

- • 3 camotes medianos, pelados y cortados en trozos de 1 pulgada
- • 1 manzana Granny Smith (u otra manzana), sin corazón y cortada en dados
- • 1 huevo grande
- • Jugo de 1 naranja
- • $\frac{3}{4}$ cucharadita de extracto de vainilla
- • $\frac{1}{2}$ taza de harina de almendras
- • 1 cucharadita de canela molida
- • 2 cucharadas de aceite de coco
- • $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas (o nueces de nogal como variación)

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375°F (190°C). Forre un molde de hornear de 8x8 pulgadas con papel pergamino.
2. Coloque los camotes y la manzana en una olla grande. Cubra con agua y lleve a ebullición a fuego alto. Cocine durante 20 minutos o hasta que estén suaves. Retire del fuego, escurra y

transfiera a un tazón grande.

3. Machaque los camotes y manzanas cocidos con el huevo, el jugo de naranja y la vainilla. Transfiera la mezcla al molde de hornear preparado.

4. Para hacer la cobertura, en un tazón separado, combine la harina de almendras, la canela, el aceite de coco y las nueces picadas.

5. Esparza la cobertura uniformemente sobre la mezcla de camote.

6. Transfiera el molde al horno y hornee durante 20 a 25 minutos, o hasta que las nueces comiencen a dorarse. Retire del horno y sirva caliente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- Los camotes son fuente de potasio, beta-caroteno y fibra, nutrientes esenciales para la función tiroidea.
- El beta-caroteno se convierte en vitamina A, importante para la salud tiroidea y el sistema inmunológico.
- La fibra soluble ayuda al control glucémico y digestión, importante para el metabolismo tiroideo.
- Las manzanas aportan antioxidantes y fibra adicional, beneficiosos para la salud general.
- El jugo de naranja previene que los camotes se oxiden y aporta vitamina C.
- Las nueces contienen grasas saludables y minerales como zinc y selenio.
- Sin gluten y apto para personas con hipotiroidismo o Hashimoto.

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

- Use camotes frescos y firmes para mejor textura y sabor.
- El jugo de naranja no solo añade dulzura natural sino que también previene que los camotes se oxiden.
- Asegúrese de que los camotes estén completamente suaves antes de machacarlos.
- La harina de almendras en la cobertura proporciona proteínas y grasas saludables.
- Sirva caliente para mejor sabor y textura.

****Variaciones:****

- Para más dulzura, use una pera fresca en lugar de manzana picada.
- Use nueces de nogal picadas en lugar de nueces para la cobertura.
- Agregue más especias como nuez moscada o cardamomo para variar el sabor.
- Sustituya parte de la harina de almendras por coco rallado para más textura.
- Agregue pasas o arándanos secos para más dulzura natural.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Paleo
- ? Sin gluten
- ? Sin granos
- ? Sin lácteos
- ? Baja en azúcar
- ? Rica en fibra
- ? Grasas saludables

- ? Antioxidantes

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

- Como postre bajo en azúcar y nutritivo.
- Como acompañamiento especial para Navidad o celebraciones.
- Perfecto para desayunos energéticos o meriendas saludables.
- Ideal para toda la familia, incluyendo niños.
- Excelente para llevar a reuniones o potlucks.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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