

Galletas con Pepitas de Chocolate - Suaves y Saludables

Postres Saludables



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 30 min | 25 | 45g |

INGREDIENTES

- 250g de avellanas en crema (preparación explicada)
- 120g de xilitol
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharadita de canela o esencia de vainilla
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos a temperatura ambiente
- 25g de mantequilla
- Chips de chocolate negro al gusto

PREPARACIÓN

Preparación de las galletas saludables:

1. **Preparación previa:**
• Precalienta el horno a 170°C.

- Ten todos los ingredientes a temperatura ambiente.
- Prepara una bandeja de horno con papel de hornear.
- Derrite la mantequilla y déjala enfriar ligeramente.

2. ****Preparación de la crema de avellanas:****

- En una batidora, coloca las avellanas crudas.
- Bate durante 1 minuto hasta que se convierta en una crema suave y homogénea.
- Si la crema está muy espesa, puedes agregar una cucharadita de aceite de coco.
- La crema debe tener una textura similar a la mantequilla de maní.

3. ****Preparación de la masa:****

- En un bowl grande, mezcla 250g de crema de avellanas con 120g de xilitol.
- Agrega 2 cucharadas de cacao puro en polvo, 2 cucharaditas de levadura en polvo, 1 cucharadita de canela o esencia de vainilla y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.
- Mezcla bien hasta que todos los ingredientes secos estén integrados.

4. ****Incorporación de ingredientes húmedos:****

- Agrega 2 huevos a temperatura ambiente y mezcla bien.
- Incorpora 25g de mantequilla previamente derretida.
- Mezcla hasta obtener una masa homogénea y suave.

5. ****Agregado de chocolate:****

- Agrega los chips de chocolate negro al gusto.
- Mezcla suavemente para distribuir el chocolate uniformemente.
- La masa debe ser espesa pero manejable.

6. ****Formado de las galletas:****

- Con una cuchara, toma porciones de masa del tamaño de una nuez.
- Coloca las porciones en la bandeja de horno, dejando separación de al menos 3 cm entre ellas.
- Las galletas se expandirán durante el horneado.
- Puedes aplanar ligeramente cada porción con la parte posterior de la cuchara.

7. ****Horneado:****

- Hornea durante aproximadamente 10 minutos.
- Las galletas deben estar doradas en los bordes pero suaves en el centro.
- No las hornees demasiado tiempo para mantener la textura suave.

8. **Enfriado y conservación:**

- Retira del horno y deja enfriar en la bandeja durante 5 minutos.
- Transfiere a una rejilla para que se enfríen completamente.
- Una vez frías, almacena en un recipiente hermético.
- Rinde aproximadamente 20-25 galletas.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para la salud:

- Las avellanas proporcionan grasas monoinsaturadas que mejoran la salud cardiovascular y reducen el colesterol LDL.
- Rico en vitamina E, un potente antioxidante que protege las células del daño oxidativo.
- Contiene 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.
- Rico en hierro que previene la anemia y mejora la función cognitiva.
- Contiene teobromina, un estimulante natural que mejora el estado de ánimo sin los efectos secundarios del café.
- Las pepitas de chocolate negro proporcionan antioxidantes adicionales.
- Bajo índice glucémico gracias al alto contenido de grasas saludables y fibra.
- Proporciona energía sostenible sin picos de azúcar en sangre.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a las grasas monoinsaturadas de las avellanas.
- 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 avellanas crudas y sin sal para la crema.
- 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.
- Consumir con moderación, 2-3 galletas son suficientes para obtener los beneficios.
- Si tienes diabetes, monitorea tus niveles de glucosa después de consumir.
- La mantequilla proporciona grasas saludables y sabor rico.
- Consumir 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 por máximo 7 días.

Variaciones saludables:

- Agregue una pizca de canela en polvo para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya nueces picadas para más proteínas y textura.
- Agregue una pizca de jengibre en polvo para beneficios digestivos.

- Incluya semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya coco rallado sin azúcar para textura tropical.
- 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:****

- ? Bajo índice glucémico
- ? Rica en antioxidantes
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa (con sustitutos)
- ? 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

****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 galletas 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 galletas altas 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 20/02/2026 desde <https://comericohoy.com>