

Muffins de Aguacate y Pistachos

Postres Saludables



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 25 min | 12 | 65g |

INGREDIENTES

- • 2 aguacates maduros
- • 4 huevos
- • 40g de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- • 150g de harina de almendra
- • 50g de pistachos picados
- • Una pizca de sal
- • Una pizca de comino
- • Una pizca de curry en polvo
- • Cebollino picado fresco
- • 1 sobre de polvo de hornear

PREPARACIÓN

1. Preparar la base: En un bol grande, machacar los aguacates hasta obtener un puré suave. Incorporar los huevos uno a uno, batiendo bien después de cada adición. Agregar el aceite de oliva y mezclar hasta integrar completamente.

2. Mezclar ingredientes secos: En otro bol, tamizar la harina de almendra y el polvo de hornear. Añadir la sal, comino y curry en polvo. Mezclar bien todos los ingredientes secos.

3. Combinar mezclas: Incorporar gradualmente los ingredientes secos a la mezcla de aguacate, removiendo con movimientos envolventes para no sobremezclar. Agregar los pistachos picados y el cebollino fresco, distribuyendo uniformemente.

4. Hornear: Precalentar el horno a 180°C. Engrasar moldes de muffins o usar cápsulas de papel. Llenar cada molde hasta 3/4 de su capacidad. Hornear durante 10-12 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio.

5. Enfriar y servir: Dejar enfriar en el molde 5 minutos antes de desmoldar. Servir tibios para disfrutar su textura esponjosa y sabor fresco.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos Ideales:

- Yogur griego natural
- Miel de abeja cruda
- Queso crema bajo en grasa
- Té verde o matcha
- Café con leche de almendras

Usos Principales:

- Desayuno nutritivo y saciante
- Merienda saludable para niños
- Snack post-entrenamiento
- Postre sin culpa
- Lunch box para el trabajo

Variaciones Populares:

- Con nueces en lugar de pistachos
- Versión dulce con stevia
- Con semillas de chía añadidas
- Glaseado de limón opcional
- Mini muffins para aperitivos

Beneficios Nutricionales Clave:

- **Excelente fuente de vitamina E** (21% VD) - antioxidante potente
- **Rica en grasas monoinsaturadas** del aguacate - salud cardiovascular
- **Alto contenido de fibra** (16% VD) - digestión saludable
- **Proteínas vegetales completas** - desarrollo muscular
- **Sin azúcar añadido** - control glucémico natural
- **Magnesio y potasio** - función muscular y nerviosa

****Tips de Preparación Esenciales:****

- Usar aguacates en punto perfecto de madurez
- No sobremezclar para mantener textura esponjosa
- Tamizar harina de almendra para evitar grumos
- Precalentar horno para cocción uniforme
- Usar cápsulas de papel para fácil desmoldado

****Conservación:****

- Refrigerador: hasta 4 días en recipiente hermético
- Congelador: hasta 2 meses envueltos individualmente
- Recalentar 10 segundos en microondas antes de servir

****Secreto del Chef:****

La clave está en el punto exacto de madurez del aguacate - debe estar cremoso pero no oxidado, y en no sobremezclar la masa para mantener la textura esponjosa característica de los muffins perfectos.

****Maridajes Recomendados:****

- ****Bebidas****: Té chai, café americano, leche dorada
- ****Acompañantes****: Frutas frescas, yogur con miel
- ****Ocasiones****: Brunch dominical, merienda escolar, desayuno ejecutivo

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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