

Natillas de Aguacate y Palosanto - Dos Versiones Saludables

Postres Saludables



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 10 min | 2 | 180g |

INGREDIENTES

- ****VERSIÓN BAJA EN HIDRATOS (Apto para Diabéticos):****
- 1 aguacate maduro
- 2 cucharaditas de cacao puro en polvo
- 2 cucharaditas de xilitol 1 chorrito de leche de coco
- ****VERSIÓN CON PALOSANTO:****
- 1 palosanto o caqui maduro
- 2 cucharaditas de cacao puro en polvo

PREPARACIÓN

****Preparación para ambas versiones:****

1. ****Preparación previa:****

- Asegúrate de que el aguacate esté maduro pero no demasiado blando.
- Para la versión con palosanto, elige un caqui maduro y dulce.

- Ten listos todos los ingredientes a temperatura ambiente.

2. **Para la Versión Baja en Hidratos (Aguacate):**

- Corta el aguacate por la mitad y extrae la pulpa con una cuchara.
- Coloca la pulpa del aguacate en la batidora.
- Agrega 2 cucharaditas de cacao puro en polvo.
- Añade 2 cucharaditas de xilitol para endulzar.
- Agrega un chorrito de leche de coco para mejorar la textura.
- Bate a velocidad media hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.
- Si la mezcla está muy espesa, agrega más leche de coco gradualmente.

3. **Para la Versión con Palosanto:**

- Pela el palosanto o caqui cuidadosamente.
- Corta la fruta en trozos y colócalos en la batidora.
- Agrega 2 cucharaditas de cacao puro en polvo.
- Bate a velocidad media hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
- El palosanto ya es naturalmente dulce, por lo que no necesita edulcorante adicional.

4. **Textura y consistencia:**

- Bate hasta que quede una textura cremosa y suave, similar a unas natillas tradicionales.
- La textura debe ser espesa pero no demasiado densa.
- Si la mezcla está muy líquida, puedes agregar más fruta o cacao.

5. **Servir:**

- Sirve en bowls o copas individuales.
- Puedes decorar con una pizca de cacao en polvo por encima.
- Para la versión de aguacate, puedes agregar algunas semillas de chía o frutos secos picados.
- Consume inmediatamente para disfrutar de la mejor textura y sabor.

6. **Variaciones de textura:**

- Para textura más cremosa: agrega más leche de coco gradualmente.
- Para textura más espesa: reduce el líquido o agrega más fruta.
- Para textura más suave: bate por más tiempo hasta que esté muy cremoso.

7. **Conservación:**

- Consume inmediatamente para obtener la mejor textura.
- Si necesitas conservar, refrigera en un recipiente hermético por máximo 24 horas.
- Rinde 2 porciones por versión.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para la salud:

- El aguacate es 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.
- Rico en potasio que regula la presión arterial y mejora la función muscular.
- Contiene fibra soluble que promueve la salud digestiva y estabiliza los niveles de azúcar en sangre.
- El cacao puro contiene flavonoides que mejoran la salud cardiovascular y reducen la presión arterial.
- Rico en magnesio que ayuda a relajar los músculos y mejorar la calidad del sueño.
- Contiene hierro que previene la anemia y mejora la función cognitiva.
- El palosanto (caqui) es rico en vitamina C que fortalece el sistema inmunológico.
- Contiene betacaroteno que mejora la salud visual y de la piel.
- Rico en fibra que mejora la digestión y promueve la saciedad.
- La leche de coco contiene grasas saludables que proporcionan energía sostenible.
- 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 del aguacate.
- 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.

Consejos nutricionales:

- Elige aguacates maduros pero firmes para mejor textura y sabor.
- 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, una porción es suficiente para obtener los beneficios.
- Si tienes diabetes, monitorea tus niveles de glucosa después de consumir.
- El palosanto es naturalmente dulce y no necesita edulcorante adicional.
- La leche de coco proporciona grasas saludables y sabor tropical.
- 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 refrigerador si no se consume inmediatamente.

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 frutos secos picados para más proteínas y textura.
- 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:****

- ? Vegetariano
- ? Bajo índice glucémico
- ? Rica en antioxidantes
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa (con leche de coco)
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Propiedades curativas
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Grasas saludables
- ? Energía sostenible
- ? Salud cerebral
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular

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

- Como postre después de la comida principal.
- Como merienda saludable entre comidas.
- Perfecto para desayunos nutritivos y saciantes.
- Como alternativa saludable a postres procesados.
- 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 postres 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.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>