

kiwilimón

10 recetas de

SNACKS SALUDABLES

CON ALMENDRA PARA LLEVAR



PRESENTADO POR:

california
almonds[®]
Almendras.mx

VASITOS DE YOGURT CON CRUJIENTE DE ALMENDRAS



VASITOS DE YOGURT CON CRUJIENTE DE ALMENDRAS

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- ½ taza de almendra
- ¼ de taza de azúcar mascabada
- ¼ de taza de harina
- ¼ de taza de mantequilla en cubitos *(fría)*
- 1 taza de yogurt griego
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 1 cda. de ralladura de naranja
- ¼ de taza de fresa en rebanadas
- ¼ de taza de gajo de mandarina
- ¼ de taza de mora azul
- ¼ de taza de frambuesa en mitades
- ¼ de taza de durazno en rebanadas *(con cáscara)*
- suficiente de menta fresca

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Para el crujiente, con ayuda de un chuchillo, pica grosamente las almendras. Mezcla en un bowl con el azúcar, la canela, la mantequilla y la harina, sin trabajar demasiado.
3. Coloca en una charola con papel encerado y hornea 15 minutos o hasta que esté dorado. Enfría.
4. Sobre una tabla corta láminas de durazno y fresa.
5. En otro bowl, mezcla el yogurt griego con la vainilla y la ralladura de naranja.
6. Arma los vasitos colocando un poco de yogurt en cada uno, agrega el crujiente seguido de las frutas y repite hasta formar dos capas o llenar el vasito. Decora con menta y disfruta.

GRANOLA CASERA

DE ALMENDRAS



GRANOLA CASERA DE ALMENDRAS

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- ¼ de taza de agua
- 2 cdas. de aceite de coco
- ¾ de taza de miel de abeja
- 1 ½ tazas de avena
- ¾ de taza de almendra
- ¼ de taza de quinoa inflada
- ¼ de taza de pepita de calabaza
- ¼ de taza de arándano
- ¼ de taza de coco (*en hojuelas*)
- 1 cdita. de canela

PREPARACIÓN

1. En una olla a fuego medio, cocina el agua con el aceite de coco y la miel hasta obtener una mezcla espesa. Retira y reserva.
2. En un sartén profundo a fuego bajo, tuesta la avena moviendo constantemente. Una vez que tenga un color dorado, agrega las almendras, la quínoa, las pepitas, los arándanos, el coco y la canela. Cocina 3 minutos para dorar.
3. Agrega la mezcla de miel y cocina a fuego muy bajo hasta secar por completo. Enfría y sirve

SNACK DE ALMENDRAS ENCHILADAS



SNACK DE ALMENDRAS ENCHILADAS

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 chije guajillo (*desvenados y sin semillas*)
- 2 chiles de árbol (*desvenados y sin semillas*)
- ¼ de cdita. de polvo de ajo
- ¼ de cdita. de cebolla en polvo
- ¼ de cdita. de sal
- ⅛ de cdita. de pimienta
- 1 taza de almendra
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de salsa picante tipo valentina
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de cilantro (*finamente picado*)

PREPARACIÓN

1. Para el condimento, asa ligeramente los chiles en un comal cuidando que no se quemem y licúa los chiles hasta obtener un polvo muy fino.
2. En un bowl mezcla el polvo de chiles con el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Reserva.
3. En un sartén a fuego bajo, tuesta las almendras hasta que suelten su aroma y retira.
4. En el mismo sartén calienta el aceite de oliva y cocina la mezcla de chiles hasta obtener una pastita. Agrega las almendras, la salsa picante y el jugo de limón. Cocina unos minutos y retira.
5. Deja secar las almendras y espolvorea con el cilantro. Sirve en contenedores.

BITES ENERGÉTICOS

DE ALMENDRA



BITES ENERGÉTICOS DE ALMENDRA

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- ½ taza de almendra
- ½ taza de coco rallado
- ½ taza de avena
- ⅔ de taza de crema de cacahuete
- 2 cdas. de chía
- ⅓ de taza de miel de abeja
- ¼ de taza de cocoa
- 1 cdita. de vainilla
- ¼ de taza de almendra (*en trozos gruesos*)

PREPARACIÓN

1. En un comal a fuego bajo, tuesta las almendras y el coco hasta que suelten su aroma y tengan un color dorado. Retira y enfría.
2. En un procesador para alimentos, procesa las almendras, el coco y la avena hasta obtener un polvo fino.
3. En un bowl mezcla lo que procesaste con la crema de cacahuete, la chía, la miel de abeja, la cocoa, la vainilla y las almendras.
4. Forma bolitas con ayuda de tus manos. Guarda en un recipiente hasta consumir.

PUDÍN DE CHÍA Y ALMENDRAS



PUDÍN DE CHÍA Y ALMENDRA

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de taza de chía
- 1 cdita. de canela
- 1 cdita. de vainilla
- 1 cda. de almendras (*troceadas*)
- $\frac{1}{3}$ de taza de leche de coco
- $\frac{1}{3}$ de taza de crema de coco
- 1 cda. de matcha

PARA DECORAR

- 3 cdas. de almendra
- 1 cda. de miel de abeja
- 1 cda. de chía

PREPARACIÓN

1. En un tazón mezcla la chía con la canela, la vainilla, las almendras, la leche de coco y la crema de coco. Separa en dos y a una de las partes agrégale la matcha.
2. Deja reposar las mezclas en refrigeración por 20 minutos o hasta que la chía se hidrate. Sirve en un vaso cuidando que no se mezclen.
3. Decora con almendra, miel de abeja y espolvorea con más chía . Disfruta.

ARROZ CON LECHE

SALUDABLE DE ALMENDRA



ARROZ CON LECHE SALUDABLE DE ALMENDRAS

TIEMPO: 55 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 de taza de arroz
- 4 tazas de leche de almendras
- $\frac{1}{4}$ de taza de dátiles (*picados*)
- $\frac{1}{4}$ taza de miel de abeja
- 1 cda. de esencia de almendras
- 1 cda. de ralladura de naranja
- 1 cda. de ralladura de limón
- $\frac{1}{2}$ taza de almendras (*troceadas*)

PARA DECORAR

- $\frac{1}{2}$ taza de almendras enteras
- canela en polvo al gusto
- menta fresca al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla a fuego bajo cocina el arroz con la leche de almendras, los dátiles, la miel de abeja, la canela y la esencia de almendras hasta que esté suave. Agrega las ralladuras y cocina 3 minutos más. Retira de cocción y mezcla las almendras troceadas, enfría.
2. Sirve el arroz con almendras enteras, la canela en polvo y decora con menta, disfruta.

BOWL SALUDABLE DE QUÍNOA Y ALMENDRAS



BOWL SALUDABLE DE QUÍNOA Y ALMENDRAS

TIEMPO: 50 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de quínoa
- 2 tazas de agua
- ¼ de taza de miel de abeja
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 2 tazas de leche de almendras
- ½ taza de cocoa
- ½ taza de almendras (*fileteadas y tostadas*)
- ½ taza de almendras (*enteras y tostadas*)
- ½ taza de moras azules
- suficiente de menta fresca (*para decorar*)

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua hirviendo, cuece la quinoa alrededor de 20 minutos o hasta que reviente el grano. Cuela y enfría.
2. En una olla cocina la miel de abeja con la esencia de vainilla, la leche de almendras y la cocoa hasta que suelte el hervor. Incorpora la quinoa y mezcla hasta incorporar, retira de la cocción y enfría.
3. Mezcla con las almendras fileteadas y enteras, sirve en platos hondos y decora con mora azul y menta fresca.

BARRITAS DE ALMENDRA Y CHÍA



BARRITAS DE ALMENDRA Y CHÍA

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- aceite en aerosol
- ¼ de taza de harina
- 1 cdita. de canela
- 1 cdita. de polvo para hornear
- ½ cdita. de sal
- ¼ de taza de quínoa inflada
- ¼ de taza de crema de almendra
- ¼ de taza de aceite de coco
- 1 huevo
- ½ taza de azúcar de palma de coco
- ¼ de taza de miel de abeja
- ¼ de taza de almendras
- 1 cda. de chía
- 1 cda. de semillas de girasol
- 1 cda. de avena

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 160°C
2. Engrasa un molde cuadrado con aceite en aerosol.
3. En un bowl mezcla la harina, la canela, el polvo para hornear, la sal y la quínoa.
4. En otro bowl mezcla la crema de almendra, el aceite de coco y el huevo. Añade el azúcar, la miel, integra las almendras, la chía, las semillas de girasol y la avena. Por último, integra los polvos hasta tener una mezcla homogénea.
5. Coloca en el molde y hornea por aproximadamente 15 minutos o hasta que estén doradas.
6. Desmolda y corta en forma de barras cuando aún estén calientes. Enfría y disfruta.

PUDÍN DE AVENA

CON ALMENDRAS Y FRAMBUESAS



PUDÍN DE AVENA CON ALMENDRAS Y FRAMBUESAS

TIEMPO: 1 día

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de yoghurt griego
- 1/2 taza de avena
- 2/3 de taza de leche de almendras
- 1 cdita. de vainilla
- 1/2 cdita. de ralladura de naranja
- 1/8 de cdita. de sal
- 2 cdas. de miel de abeja
- 1/2 taza de almendras (*troceadas*)
- suficiente de almendras enteras (*para servir*)
- suficiente de frambuesas (*para servir*)

PREPARACIÓN

1. Mezcla el yoghurt con la avena, la leche de almendras, la vainilla, la ralladura, la sal, la miel de abeja y las almendras troceadas en un tazón. Tapa y deja reposar toda la noche en refrigeración.
2. Sirve en vasitos y decora con almendras enteras y frambuesas frescas, disfruta.

TRUFAS VEGANAS

DE ALMENDRA



TRUFAS VEGANAS DE ALMENDRA

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 16

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras (*tostadas*)
- $\frac{3}{4}$ de taza de dátiles (*sin hueso*)
- $\frac{1}{2}$ taza de cocoa en polvo
- 2 cdas. de miel de maple
- 2 cdas. de esencia de vainilla
- $\frac{1}{2}$ taza de chocolate amargo (*derretido*)
- $\frac{1}{2}$ taza de almendras (*molidas para cubrir*)

PREPARACIÓN

1. En un procesador para alimentos, procesa las almendras, los dátiles, la cocoa, la miel y la vainilla hasta obtener una masita.
2. Mezcla la preparación anterior con el chocolate hasta incorporar, cubre con plástico adherente y refrigera hasta que espese, alrededor de 20 minutos.
3. Forma bolitas con ayuda de tus manos de aproximadamente 10 gramos y cubre con almendra molida. Disfruta.

BARRITAS SALUDABLES

DE ALMENDRAS Y CANELA



BARRITAS SALUDABLES DE ALMENDRAS Y CANELA

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- 1 taza de avena (*tostada ligeramente*)
- 1 taza de almendra (*troceada*)
- 1 taza de amaranto
- 1 cdita. de canela (*molida*)
- 1 taza de chocolate amargo (*derretido*)

PREPARACIÓN

1. En un procesador para alimentos, procesa la avena hasta obtener un polvo fino.
2. En un bowl mezcla las almendras troceadas con la avena, el amaranto, la canela y el chocolate hasta formar una masita.
3. Coloca la mezcla en una charola con papel encerado, extiende y comprime hasta obtener 1 cm de grosor. Refrigerar hasta que endurezca. Corta en cuadrados y disfruta.