

SÚPER CREMA DE CACAHUATE RECETAS



Con una combinación saludable de proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables, la crema de cacahuate ofrece un equilibrio nutritivo que es perfecto para ayudarte a sentirte de la mejor forma, mientras que haces tus comidas excepcionales. Además, su flexibilidad y su larga duración la convierte en un ingrediente ideal para cualquier antojo, ¡dulce, salado y todo lo que se te ocurra!



UNA PORCIÓN
AL DÍA

SIN COLESTEROL

19 vitaminas
y
minerales

NO TIENE
GLUTEN

Buena fuente de
grasas saludables
para el corazón

7 G DE
PROTEÍNAS

SUPERALIMENTO.
SUPERBENEFICIOS.

VIVE
MÁS SALUDABLE

Los cacahuates contienen una variedad de micronutrientes y macronutrientes que son críticos para ayudarte a mejorar tu figura.

VIVE MÁS

Los cacahuates contienen beneficiosos nutrientes que pueden ayudar a evitar algunas de las principales causas de muerte.

VIVE
MÁS FELIZ

Además de mantener tu cuerpo sintiéndote de la mejor forma, los cacahuates y la crema de cacahuate también promueven una mente saludable.



The
Peanut Institute

¿NO TIENES MUCHOS INGREDIENTES?



TORRES DE MANZANA, TOCINO Y CREMA DE CACAHUATE

Rinde 4 porciones

Con tan solo cuatro ingredientes y diez minutos, puedes preparar un almuerzo rápido y fácil que saciará el hambre mientras te brinda proteínas y fibra.

6 tiras de corte central de tocino

2 manzanas gala grandes, aproximadamente 1 libra, sin corazón

8 cucharadas de crema de cacahuete

4 onzas de jamón de pavo de corte delgado

Calienta una sartén mediana con cubierta antiadherente a fuego medio, agrega el tocino y cocina aproximadamente entre 7 y 8 minutos, dándole vuelta hasta que esté crocante. Coloca el tocino en un plato cubierto con papel toalla para que escurra. Cuando enfríe, córtalo en tiras de 5 a 8 cm.

Corta la parte inferior de las manzanas y corta cada una en 6 tajadas. Unta una cucharada de crema de cacahuete sobre cada tajada de manzana. Divide el pavo sobre 4 de las tajadas con crema de cacahuete; coloca el tocino sobre las otras 4 tajadas.

Arma las torres: comienza con una tajada de manzana con pavo, luego una tajada con tocino y termina con una tajada de manzana "sola".

¿NO TIENES MUCHO TIEMPO?



SALSA DE CACAHUATE FÁCIL EN 2 MINUTOS

Si deseas algo de flexibilidad en la preparación de tus comidas, esta salsa de cacahuete rápida y fácil puede ayudarte con una comida nutritiva mientras que te ofrece la libertad de combinarla con otras cosas. Simplemente usa esta salsa con tus fideos o vegetales favoritos, y estás listo. Te recomendamos que la pruebes con cebolletas, pimiento en tiras delgadas, zanahoria en tiras o si quieres extender la comida aún más, col en tiras.

1/2 taza de crema de cacahuete

3 cucharadas de salsa de chile agridulce

1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharada de miel

1/8-1/4 taza de agua caliente (opcional)

Pica cacahuates tostados sin sal

Mide y vierte la crema de cacahuete, la salsa de chile agridulce, el vinagre de sidra de manzana, la salsa de soja y la miel en un bol de vidrio pequeño. Mezcla hasta que quede una textura suave y uniforme. Diluye con agua caliente hasta obtener la consistencia deseada, menos agua para una salsa más espesa, más agua para un aliño más ligero. Decora con cacahuates picados tostados sin sal. Sirvela fría.

¿NO TIENES MERIENDAS?



BOLITAS ENERGÉTICAS DE CREMA DE CACAHUATE

3 docenas

Si quieres disfrutar un poco de energía extra con tu nutrición, esta receta lo hace fácil. Además, puedes hacer el doble de cantidad y congelar una parte para otra ocasión.

1 taza de dátiles Medjool o 1 taza de ciruelas pasas

2 tazas de avena de cocción rápida

1 taza de crema de cacahuete suavizada

1/2 taza de jarabe de arce

1 cucharadita de extracto de vainilla

Pizca de sal

3/4 taza de cacahuates molidos

Espolvorea cocoa o salpica chocolate oscuro derretido

Procesa la avena en el procesador de alimentos hasta obtener la consistencia de harina. Añade el resto de ingredientes y mezcla hasta obtener una masa. Usa una cuchara de helado o de melón pequeña para separar la masa. Forma bolitas con las manos. Pásalas por el cacahuete molido y luego espolvorea cocoa o salpica el chocolate. Guarda en el refrigerador o congela en una bandeja de horno y luego guárdalas en un contenedor hermético en el congelador.