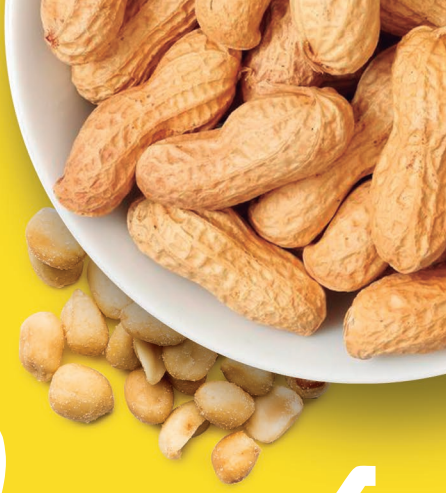

Maní

en todas tus comidas

RECETARIO

desayuno y merienda

maniparami.com.ar

MANÍ *para mí*

Desde el desayuno, al almuerzo, pasando por la merienda a la cena, este recetario está diseñado para darte ideas de recetas simples y deliciosas que incluyan maní y apoyen una alimentación equilibrada y saludable.

_ El maní es un alimento **rico en grasas buenas**, **insaturadas**, las cuales son importantes en una dieta balanceada.

_ El maní aporta **7 gramos de proteína vegetal cada 30 gr** y la pasta de maní tiene 8 gramos cada 2 cucharadas *¡Más que cualquier otro fruto seco!*

_ Son una **buena fuente de fibra con 2,4 gramos cada 30 gr.**

_ El maní es un alimento **rico en nutrientes esenciales**, incluyendo **vitamina E** y varias **vitaminas del complejo B**.

_ Los **granos de maní, la pasta de maní y la harina de maní** son alimentos naturalmente **libres de gluten**, por lo que son aptos para celíacos.

_ El maní es un alimento de **bajo índice glucémico**, lo que significa que no tienen un efecto significativo en los niveles de azúcar en sangre luego de consumirlos. Además **añaden proteínas, grasas buenas y fibras** a las comidas ricas en carbohidratos, ayudando a disminuir el incremento de azúcar en el torrente sanguíneo. En vez de un "pico", se produce una liberación más lenta y estable, ideal para el manejo de diabetes y pre-diabetes.

DESAYUNO

Sumá energía

RECETAS

_ **Smoothie** de maní y cacao
_ **Smoothie** de banana y pasta de maní
_ **Puding** de avena, maní y frutos rojos
_ **Pancakes** de pasta de maní
_ **Barritas** de avena, chocolate y maní
_ **Granola**
_ **Tortillas** de pasta de maní y frutillas
_ **Muffins** de zucchini y maní

MERIENDA

Smoothie
de maní y cacao

Vegano **Sin lactosa** **5' Preparación**

INGREDIENTES *(para 1 porción)*

1 taza de leche vegetal sin azúcar
1 cucharada de pasta de maní sin azúcar
1 cucharada de cacao amargo
2 sobres de stevia o endulzante a elección
4 cubos de hielo
1 banana en trozos

PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en la licuadora y batir hasta que queden bien integrados.

Smoothie
de banana y pasta de maní

Vegetariano | Sin Gluten | 5' Preparación

INGREDIENTES *(para 1 porción)*

1 banana mediana madura, congelada
½ taza de yogurt natural descremado
¼ taza de leche descremada
1 cucharada de miel
1 cucharada de pasta de maní
¼ cucharada de extracto de vainilla
3 cubos de hielo

PREPARACIÓN

Este smoothie tiene el balance de proteínas y carbohidratos necesario para darte saciedad.

Poner todos los ingredientes en la licuadora y batir hasta que queden bien integrados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL*

CALORÍAS	310	**GRASAS**	8 g
PROTEÍNAS	17 g	**GRASAS SATURADAS**	2 g
CARBOHIDRATOS	46 g	**COLESTEROL**	1 mg
FIBRA	3 g	**SODIO**	145 mg

**Fuente: Peanut Institute*

Puding
de avena, maní y frutos rojos

10’
Preparación

INGREDIENTES *(para 1 porción)*

½ taza de leche de maní (o la bebida vegetal que prefieras)
½ taza de yogurt natural
½ taza de avena
½ cucharadita de canela
½ taza de frutos rojos congelados
¼ cucharadita de vainilla
½ cucharadita de miel

PREPARACIÓN

En un envase hermético, mezclar todos los ingredientes y guardar en la heladera de 4 a 6 horas (podes hacerlo por la noche para la mañana siguiente).

Antes de consumirlo agregar los toppings que más te gusten. Nuestra sugerencia: maní picado, pasta de maní, un toque de canela, chips de chocolate amargo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL*

CALORÍAS	430	**GRASAS**	17 g
PROTEÍNAS	24 g	**COLESTEROL**	10 mg
CARBOHIDRATOS	48 g	**SODIO**	170 mg

**Fuente: Peanut Institute*

Pancakes
de pasta de maní

Vegano | Sin lactosa | Sin Gluten | 10' Preparación

INGREDIENTES *(para 8 unidades)*

1 taza de harina de arroz (o la de tu preferencia)
1 cucharada de polvo de hornear
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de pasta de maní
Puré de media manzana
1 cucharada de aceite
1 taza de leche vegetal

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en un bowl y mezclar hasta que esté integrado.

En una sartén antiadherente formar círculos con la mezcla y dorar 2 minutos de cada lado a fuego mínimo.

Decorar con pasta de maní, chips de chocolate o el topping que más te guste

Barritas
de avena, chocolate y maní

1h
Preparación

INGREDIENTES *(para 16 unidades)*
¾ taza de maní tostado sin sal picado
Pizca de sal kosher
1 taza de dátiles (sin carozo) o la combinación de frutas deshidratada que te guste
1 taza de avena arrollada
¼ taza de coco rallado
½ taza de azúcar de mascabo
1 huevo
1/3 taza de aceite de maní
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 cucharadas de miel
70 g de chocolate amargo trozado

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a temperatura media.

Procesar los dátiles, mezclar con el maní ya picado y la sal.

Sumar la avena, el coco y el azúcar. Integrar bien.

Por separado, batir el huevo. Agregar el aceite, vainilla y la miel.

Mezclar ambas preparaciones hasta que estén bien integradas. Debe formarse un "engrudo".

Por último sumar el chocolate picado.

Volcar en una fuente de horno cuadrada, cubierta con papel manteca.

Cocinar 20-25 minutos, hasta que la mezcla esté firme y dorada en la superficie. Dejar enfriar antes de cortar

Cortar en 16 barras. Las barritas pueden envolverse en papel film y frizarse por 1 mes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL* (1 BARRA)

CALORÍAS	200	**GRASAS**	11 g
PROTEÍNAS	3 g	**SODIO**	45 mg
CARBOHIDRATOS	25 g		

**Fuente: Peanut Institute*

granola

Vegano | Sin lactosa | 35' Preparación

INGREDIENTES *(para 18 porciones)*

4 ½ tazas de avena arrollada gruesa/tradicional
85 g de maní ligeramente salado
¾ tazas de quinoa, previamente enjuagada y escurrida
1 cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
¼ cucharadita de sal
½ taza de jarabe de arce (o miel)
3 cucharadas de azúcar rubia o mascabo
2 cucharadas de aceite de maní
4 cucharaditas de extracto de vainilla
½ taza de arándanos deshidratados

Acompañando el yogurt, helado o fruta… y si te animas, en para transformar una simple ensalada de hojas verdes en un plato especial. Hace una cantidad grande y consérvalo en un contenedor hermético.

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a temperatura media. Cubrir una placa de horno con papel manteca aceitado.

Mezclar la avena, maní, quinoa, canela, pimienta y sal en un recipiente grande.

En un recipiente separado mezclar el jarabe de arce, azúcar mascabo, aceite y extracto de vainilla. Volcar la mezcla sobre la preparación anterior y mezclar hasta integrar bien. Desparramar sobre la placa de horno.

Hornear, removiendo cada 10 minutos durante 35 minutos o hasta que esté ligeramente tostado. Sacar del horno y agregar los arándanos disecados.

Dejar enfriar y almacenar en un recipiente hermético.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL*

CALORÍAS	187	**GRASAS**	6 g
PROTEÍNAS	5 g	**GRASAS SATURADAS**	1 g
CARBOHIDRATOS	29 g	**COLESTEROL**	0 mg
FIBRA	3 g	**SODIO**	43 mg

**Fuente: Peanut Institute*

Tortillas
de pasta de maní y frutillas

Vegano | Sin lactosa | 10' Preparación

INGREDIENTES *(para 1 porción)*

2 tortillas integrales
4 cucharadas de pasta de maní
Una pizca de canela
1 taza de frutillas fileteadas

PREPARACIÓN

Saborizar la pasta de maní con la canela.

Untar las tortillas con la pasta de maní y cubrir la mitad de la superficie con las frutillas.

Doblar al medio, formando un semicírculo.

Colocar en una sartén antiadherente a fuego medio-bajo y cocinar de ambos lados hasta dorar (6-8 minutos)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL*

CALORÍAS	336	**GRASAS**	20 g
PROTEÍNAS	12 g	**GRASAS SATURADAS**	5 g
CARBOHIDRATOS	35 g	**COLESTEROL**	0 mg
FIBRA	7 g	**SODIO**	471 mg

**Fuente: Peanut Institute*

Muffins
de zucchini y maní

1h
Preparación

INGREDIENTES *(para 12 unidades)*
2 huevos grandes
1 yogurt natural descremado (180 gr)
¾ taza de azúcar
6 cucharadas de aceite de maní
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 zucchini mediano rallado
2 ¼ tazas de harina 0000
¾ taza de harina de maní
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 ½ cucharaditas de canela en polvo
½ cucharadita de pimienta de jamaica molida
¼ cucharadita de bicarbonato
¼ cucharadita de sal
½ taza de pasas de uvas rubias

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a temperatura media/alta

Batir los huevos con el yogurt, azúcar, aceite y el extracto de vainilla en un recipiente grande.

Agregar el zucchini rallado.

En un recipiente separado mezclar la harina 0000 con la harina de maní, polvo de hornear, bicarbonato, canela, pimienta de Jamaica y sal. Agregar a la mezcla de los huevos e integrar. Agregar las pasas.

Colocar la preparación en los moldes de muffins y llevar al horno por 20 minutos (o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio).

Dejar enfriar completamente.
Pueden freezarse hasta por 3 meses.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL*

CALORÍAS	258	**GRASAS**	9 g
PROTEÍNAS	7 g	**GRASAS SATURADAS**	2 g
CARBOHIDRATOS	37 g	**COLESTEROL**	31 mg
FIBRA	2 g	**SODIO**	176 mg

**Fuente: Peanut Institute*

MANÍ
para mí

... porque *te hace bien*,
te da energía,
es nutritivo y sabroso,
y además,
es nuestro

cam
CÁMARA ARGENTINA
DEL MANÍ

WWW.CAMARADELMANI.ORG.AR