

# 20 DELICIOSAS FORMAS DE COMER Y DISFRUTAR ALMENDRAS TODOS LOS DÍAS



Ninguna otra nuez ni alimento se puede comparar con las almendras. Su delicioso y cremoso sabor, así como su textura crujiente única, hace que las almendras se lleven a la perfección con todo tipo de ingredientes. Además, están disponibles en una gran variedad de formas: enteras, fileteadas, picadas, blanqueadas, en crema, en harina, en aceite y en leche. Estos consejos y trucos buscan ayudarle a hacer algo más que sólo comer un puñado y a usar las almendras de nuevas formas.

- 1 Use harina de almendra en vez de pan molido para freír u hornear carne, vegetales y otros alimentos.
- 2 Agregue crema de almendra a su cereal caliente favorito para resaltar el sabor y añadir 6g de proteína por ración.
- 3 Mezcle crema de almendra en un platillo picante para aminorar el picor.
- 4 Haga leche de almendra casera. Remoje en agua 1 taza de almendras sin tapar de 1 a 2 días; escurra y tire el agua donde remojó las almendras, enjuáguelas y licúelas a velocidad alta con 2 tazas de agua limpia. Escurra el exceso de agua con ayuda de un paño fino y agregue un poco de vainilla, endulzante o canela. Puede refrigerar hasta por 2 días.
- 5 Utilice las almendras molidas que quedaron de la leche de almendra casera como un agente espesor para sopas y estofados.
- 6 Mezcle la leche de almendra con su licuado o café para darle un sabor cremoso y a nuez, sin colesterol.
- 7 Sustituya hasta 50% de harina de almendra para agregar un delicioso sabor a nuez a pasteles, galletas, muffins y otros postres horneados.
- 8 Intente preparar té de almendras para una bebida caliente única y cremosa. Ase en el horno 1 taza de almendras blanqueadas a 375°F durante 15 minutos (hasta que estén medianamente tostadas); revuelva ocasionalmente. Con cuidado, transfíralas a una licuadora y licúelas con 2 tazas de agua a velocidad alta. Cuele las partes sólidas, caliente y agregue endulzante y especias como canela y cardamomo.
- 9 Haga su propia crema de almendras. Coloque 2 tazas de almendras naturales o tostadas en un procesador de alimentos y procese de 20 a 30 minutos, deteniéndose de vez en cuando para unir los restos a la mezcla según sea necesario. Aunque toma algo de tiempo, el resultado será suave y cremoso.
- 10 Prepare un sándwich salado de crema de almendras con pepino, tomate, hojas verdes y germen.
- 11 Elija harina de almendra cuando quiera hornear su fruit crumble favorito sin gluten.
- 12 Agregue almendras picadas y tostadas a recetas integrales para hacer resaltar el sabor a nuez del grano.
- 13 Ahorre tiempo y haga una deliciosa mezcla botanera para la semana con almendras enteras, pasas blancas, higos secos y pedazos de chocolate oscuro.
- 14 Coma almendras y una pieza de fruta para tener energía durante el día. Esta mezcla perfecta aporta proteína (6g por ración), carbohidratos y grasas buenas\*.
- 15 Pruebe el aceite de almendra como aderezo para ensaladas; tiene un característico sabor ligero y a nueces.
- 16 Reemplace el pan molido con harina de almendra para mejorar el sabor de pastel de cangrejo, pastel de carne y albóndigas, todo sin gluten.
- 17 Intente rociar sobre una crema de vegetales almendras tostadas y rebanadas para dar textura y sabor.
- 18 Dele un giro a la botana para el cine. Añada almendras tostadas y queso parmesano rallado a sus palomitas.
- 19 Mezcle 2 a 3 tazas de almendras con una clara de huevo antes de ponerles sal o especias y de tostarlas; la clara de huevo ayuda a que las especias se adhieran a las almendras.
- 20 Mezcle leche de almendra en sopas para dar un gran sabor que además es bueno para el corazón.

\*Una ración de almendras (28g) tiene un total de 13g de grasa insaturada y sólo 1g de grasa saturada.

# BARRAS DE ALMENDRA



Recetas creadas por Tina Hauptert del Consejo de la Almendra en California

## RINDE PARA 9 PORCIONES

### INGREDIENTES:

1 taza de cereal de arroz integral	1 cucharada (1/2 oz) de semillas de chía
1 taza de avena	
1/2 taza de harina de almendra	1/2 taza de almendras rebanadas
2 huevos	1/2 taza de arándanos secos
1/3 taza de miel	2 cucharaditas de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla	1/4 cucharadita de sal de grano

Precalente el horno a 325°F. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien. Rocíe aceite para cocinar en una charola para hornear de 8" x 8". Vierta la mezcla en la charola y esparza de forma homogénea. Con una espátula, aplane la mezcla. Hornee durante 25 minutos. Retire del horno y deje enfriar antes de rebanar y servir.

*Calorías: 169; grasas: 5g; grasas saturadas: 1g; grasas monoinsaturadas: 2g; grasas poliinsaturadas: 2g; proteína: 5g; carbohidratos: 28g; azúcares: 15g; fibra: 3g; colesterol: 41mg; sodio: 82mg; calcio: 43mg; magnesio: 37mg; potasio: 112mg*

# RISOTTO DE ARROZ SALVAJE CON ALMENDRAS Y VEGETALES PRIMAVERA



## RINDE PARA 6 PORCIONES

### INGREDIENTES:

4 tazas de caldo de pollo o de verduras bajo en sal	1/2 taza de arroz salvaje
Sal al gusto	1 paquete (2 1/4 onzas) de zanahorias baby cortadas en cubos (alrededor de 1 taza)
1/2 cucharadita de pimienta	8 espárragos cortados en pedazos de 1 pulgada
3 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva	3/4 taza de chícharos frescos o congelados (descongelados)
2 dientes de ajo, picados	1 taza de almendras rebanadas y tostadas
1 poro (sólo la parte blanca y verde claro) cortado en cubos	
1 taza de arroz integral	

Caliente el caldo, la sal y la pimienta en una olla a fuego medio hasta que hierva. Baje el fuego. Caliente la mantequilla o el aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y el poro y cocine hasta que estén suaves, alrededor de 4 minutos. Agregue el arroz y las zanahorias cubriéndolas con la mantequilla o el aceite. Cocine a fuego medio-bajo. Agregue el caldo caliente, 1 taza a la vez, esperando a que el arroz absorba el líquido antes de agregar más caldo; este proceso llevará de 30 a 35 minutos. Agregue los espárragos y los chícharos cuando quede 1 taza de caldo. Agregue las almendras justo antes de servir para que estén crujientes.

*Calorías: 354; grasas: 16g; grasas saturadas: 1.9g; grasas monoinsaturadas: 11.7g; grasas poliinsaturadas: 4.3g; proteína: 17g; carbohidratos: 9g; azúcares: 4g; fibra: 5g; colesterol: 0mg; sodio: 419mg; calcio: 96mg; potasio: 483mg; vitamina E: 5.3mg*

## Siga nuestros 20 consejos todos los días, en cualquier momento

Y no olvide que tenemos muchas recetas en Almonds.com. Éstas son sólo dos de nuestras recetas favoritas más recientes: opciones deliciosamente tentadoras que le aportan energía para tener un estilo de vida activo y saludable.

Visite [Almonds.com](http://Almonds.com) para ver el archivo para imprimir.  
Documento #2014HP0005 © 2015 Almond Board of California. Todos los derechos reservados.