



## Por amor al chocolate negro

El chocolate negro puede ser el arma secreta definitiva

Cuando se te antoja algo dulce. Está hecho solo con sólidos de cacao, manteca de cacao y azúcar. Cuanto mayor sea el porcentaje de cacao, más puro y rico será el chocolate. sabor que tiene.

El cacao es rico en flavonoles, que actúan como antioxidantes. que puede ayudar a proteger contra enfermedades cardíacas y reduce el riesgo de diabetes tipo 2.1 Café negro rico en cacao El chocolate contiene de dos a tres veces más flavonoles. que el chocolate con leche.

Al elegir chocolate negro, busque al menos un 70 % de cacao para obtener flavonoles, minerales (hierro, magnesio) y menos azúcar.

Recuerde que el chocolate negro es bastante alto en calorías (150-170 calorías por onza). Cuando se dé un capricho, tenga en cuenta el tamaño de la porción. Cómase un cuadrado después de una comida o

Antes de acostarse como un capricho.

Agregue con moderación chocolate negro a la avena congelada. Delicias o batidos. O bien, prueba nuestros batidos saludables y Deliciosas recetas.

## Batido de chocolate negro para el desayuno

Rinde 1 porción | Preparación: 5 minutos

Empieza el día con esta comida cremosa, equilibrada y de ensueño en un vaso.

### Ingredientes

- 1 plátano maduro • 1 taza de yogur griego natural sin grasa • ½ taza de avena, tradicional o de cocción rápida • 3 cucharadas de cacao oscuro en polvo • ½ taza de leche de almendras, vainilla, sin azúcar
- Hielo para espesar

### Preparación

Coloque todos los ingredientes excepto el hielo en una licuadora de alta velocidad. Haz un puré hasta que quede una mezcla homogénea. Añade un puñado de hielo y mezclar. Añadir más hasta alcanzar la consistencia deseada.



### Información nutricional | Por porción



Calorías: 415 | Grasa total: 6 g | Grasa saturada: 1 g | Sodio: 366 mg | Colesterol: 0 mg  
Carbohidratos totales: 50 g | Fibra: 13 g | Azúcares: 22 g | Proteínas: 33 g | Potasio: 592 mg



## Barra de postre de chocolate negro

Rinde 2 porciones | Preparación: 3 minutos | Cocción: 2 minutos

Elige tus ingredientes para satisfacer tu paladar.

Guarda la mitad de la barra o compártela.

### Ingredientes

- 1 oz de chocolate negro de alta calidad • 1 cucharada de arándanos secos o fresas secas • 1 cucharada de mani triturado o almendras picadas

### Preparación

Coloque una hoja de papel de pergamino sobre un plato y déjelo a un lado. Derrita el chocolate negro en el microondas durante aproximadamente 1 minuto. Revuelva y cocine en el microondas durante otros 20-30 segundos si es necesario. Con el dorso de una cuchara, esparza el chocolate derretido sobre el plato forrado con papel de pergamino. Agregue la combinación de cobertura, espolvoreando sobre el chocolate. Presione ligeramente hasta formar una barra. Coloque en el refrigerador durante 5 minutos o hasta que se endurezca. Parta por la mitad para 2 porciones.

### Información nutricional) | Por porción: ½ barra



Calorías: 68 | Grasa total: 5 g | Grasa saturada: 2 g | Sodio: 0 mg | Colesterol: 0 mg  
Carbohidratos totales: 7 g | Fibra: 2 g | Azúcares: 3 g | Proteínas: 2 g | Potasio: 117 mg



## Muffins de chocolate negro y banana Rinde 12 porciones

| Preparación: 10 minutos | Cocción: 25 minutos Estos muffins están repletos de cereales integrales y bananas.

Son una opción sabrosa para desayunar o merendar.

### Ingredientes

- 3 plátanos maduros de tamaño mediano, machacados •  $\frac{1}{4}$  de taza de miel • 1 cucharadita de extracto de vainilla • 1 huevo grande • 2 cucharadas de aceite de oliva •  $\frac{1}{2}$  taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 taza de harina integral para repostería •  $\frac{1}{2}$  taza de cacao en polvo sin azúcar • 1 cucharadita de bicarbonato de sodio •  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de sal •  $\frac{1}{2}$  taza de chispas de chocolate amargo, divididas • Spray de cocina antiadherente

### Preparación

Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe un molde para muffins de tamaño regular con aceite en aerosol antiadherente.

Mezcla los plátanos, la miel, la vainilla, el huevo, el aceite y el yogur griego hasta que estén bien combinados. Añade la harina, el cacao en polvo, el bicarbonato de sodio y la sal. Mezcla hasta que se integren. Incorpora  $\frac{1}{3}$  de taza de chispas de chocolate. Vierte la mezcla en los moldes para muffins preparados.

Espolvoree las chispas de chocolate restantes por encima. Hornee durante 25 minutos hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio.

El centro de un muffin.

### Información nutricional | Por porción: 1 muffin



Calorías: 177 | Grasa total: 7 g | Grasa saturada: 2 g | Sodio: 135 mg | Colesterol: 16 mg

Carbohidratos totales: 29 g | Fibra: 4 g | Azúcares: 15 g | Proteínas: 4 g | Potasio: 117 mg

Comparte una de estas deliciosas delicias con alguien a quien amas.

Descubra cómo Teladoc Health le ayuda a alcanzar su bienestar.

Para registrarse u obtener más información, visite [TeladocHealth.com/Smile](https://www.teladochealth.com/Smile).

<sup>1</sup><https://health.ucdavis.edu/blog/good-food/dark-chocolate-health-benefits-the-good-and-the-bad-to-this-sweet-treat/2023/02>