

# Una opción saludable: Cómo hacer pepas integrales de frutilla

16/03/2024



En un mundo donde la alimentación consciente y la búsqueda de opciones saludables están en constante aumento. Encontrar recetas que satisfagan el paladar y aporten beneficios nutricionales es un tesoro. Como hacer pepas integrales de frutilla

En este contexto, las pepas integrales de frutilla emergen como una opción deliciosa y equilibrada que combina el sabor natural de la fruta con la bondad de los ingredientes integrales.

¿Por qué optar por estas pepas integrales de frutilla? La respuesta radica en varios motivos convincentes. En primer lugar, al ser integrales, estas pepas ofrecen una mayor cantidad de fibra. Lo que contribuye a una digestión saludable y una sensación de saciedad prolongada.

Además, al utilizar frutilla como ingrediente principal, se incorporan vitaminas y antioxidantes que promueven la salud cardiovascular y fortalecen el sistema inmunológico.

Esta receta, además, limita el contenido de azúcar mediante el uso de una mermelada de frutilla baja en azúcar. Lo que la convierte en una opción apta para aquellos que buscan reducir su ingesta de azúcar sin renunciar al placer de un bocado dulce.

## **Ingredientes para hacer pepas integrales de frutilla**

- 1 huevo.
- 50 ml de leche descremada.
- 1/2 taza de azúcar mascabo.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 2 tazas de harina integral.
- 1 cucharada de polvo de hornear.
- C/n mermelada de frutilla baja en azúcar.

## **Procedimiento**

1. Mezcla en un recipiente la harina integral, el polvo para hornear, la azúcar integral, la leche, el aceite de coco y el huevo hasta obtener una masa uniforme. Si es necesario, añade más leche descremada para obtener la humedad deseada; de lo contrario, agrega más harina hasta obtener la consistencia adecuada.
2. Unta una bandeja para hornear con spray vegetal y forma bolitas con la masa, dejando un espacio en el centro.
3. Lleva al horno precalentado a temperatura moderada durante unos 20 minutos, dependiendo de las características de tu horno.
4. Una vez horneadas, deja enfriar las bolitas y rellénalas

con mermelada de frutilla baja en contenido de azúcar.

Fuente: [www.culinaryrecipes.top](http://www.culinaryrecipes.top)