



Las Recetas De

El Halcón De La Salud



Mantequilla de Avellana (3 variedades)

Ingredientes:

Para la preparación de base:

- C/N de avellanas crudas (sin tostar, sin sal)
- Opcional: aceite de avellanas

Para la 'nutella' casera

- Cacao en polvo
- Esencia de vainilla real
- Opcional: aceite de coco / aceite de avellanas
- Opcional: endulzante natural (Stevia, miel, maple, etc)

Preparación:

1. *Alternativa 1 (base):* Prepara **mantequilla de avellana cruda** remojando avellanas durante 2 o más horas, o blanquea en agua hirviendo por 1 minutos, hasta que la piel se afloje y puedas quitarla. Procésalas para reducir las en una crema, añadiendo una cucharadita de aceite de avellanas si fuera necesario.
2. *Alternativa 2:* haz **mantequilla de avellanas tostadas** precalentando el horno de convección a 160°C para tostar las avellanas por 8-10 minutos, hasta que se doren ligeramente. Enfríalas en el refrigerador antes de comenzar con la preparación.
3. *Alternativa 3:* Haz una **Nutella apta para Paleo** siguiendo las instrucciones de la preparación de base, y agregando luego 1 cucharada de cacao en polvo por cada taza de avellanas usadas para preparar la mantequilla. Procesa hasta integrar bien, y luego agrega una cucharadita de aceite de coco o de avellanas por vez hasta obtener una pasta suave. Puedes usar endulzante natural (Stevia, miel real, jarabe de arce) si lo deseas, integrándolo muy bien. Agrega la esencia de vainilla al final, y vuelve a integrar muy bien.

Esta receta pertenece al Libro de Dulces Paleo, de [La Colección de Recetas Paleo](#)

¡Visita www.ElHalconDeLaSalud.com y descubre mucho más!