

Bolitas de boniato y almendras sin azúcar



Un dulce casero a base de boniato y almendra, parecido a los panellets pero sin azúcar y más ligero. Aunque contiene calorías debido a la almendra, al no tener azúcar resulta un postre dulce y sano para ocasiones especiales. Es muy atractivo para los niños, aunque hay que evitar poner frutos secos enteros para los menores de 3 años por el riesgo de atragantamiento.

El boniato contiene [carbohidratos buenos](#), fibra y vitamina A. La almendra aporta proteínas de gran valor, hidratos de carbono de absorción lenta y grasas saludables (la mitad, parecidas a las del aceite de oliva).

La estevia es un edulcorante natural, sustituto del azúcar y sin impacto sobre la salud. Siempre que sea natural (asegurar el fabricante), es apta para niños y diabéticos. No está recomendado ningún edulcorante en niños menores de 3 años.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (12-14 unidades)

- 250 g [batata cocida](#).
- 250 g [almendras](#) crudas.
- Una yema de huevo (opcional).
- 1 cucharadita rasa de estevia en polvo.
- 3-4 gotas de vainilla líquida o media cucharadita de canela en polvo
- Para rebozar: piñones, pistachos, almendras troceados, coco rallado, cacao sin azúcar.

¿Cómo lo preparo?

Lavamos el boniato y lo hervimos en abundante agua hasta que esté blando. Cuando esté frío lo pelamos y

quitamos las partes oscuras. Pesamos.

Trituramos las almendras (igual cantidad que de puré de boniato).

Hacemos un puré, machacando el boniato con un tenedor, y lo mezclamos con la almendra y la estevia hasta conseguir una masa homogénea.

Precalentamos el horno a 180º.

Formamos bolitas pequeñas y las rebozamos en piñones, almendras o pistachos troceados.

Las pintamos con huevo batido.

Se colocan en una bandeja de horno sobre papel de hornear o en cápsulas de papel.

Se hornean a horno fuerte, 180-190º, durante 8-10 minutos hasta que comiencen a dorarse.

Si queremos algunas con coco rallado lo hacemos una vez sacadas del horno.

Resultan crujientes en la superficie y suaves en el interior.

*** Niños a partir de 3 años. Lleva edulcorante y frutos secos enteros. Las uvas para los niños hay que ofrecerlas partidas.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
