Livongo by Teladoc Health

SU GUÍA SOBRE EL

Chocolate negro

Además: 5 recetas de chocolate negro

Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.

CLC11948.A © Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.

Probablemente, pueda constatarlo con su propia experiencia, pero las investigaciones lo demuestran: el chocolate es el alimento más deseado del mundo. Y si bien existen muchas variedades que contienen demasiada azúcar, el chocolate negro puede ser el arma secreta definitiva cuando se le antoje una golosina pero quiera mantener el nivel de azúcar de la sangre bajo control.

¿QUÉ ES EL CHOCOLATE NEGRO?

El chocolate negro es el segundo tipo de chocolate más popular y es notablemente menos dulce que el chocolate con leche. Está hecho de pocos ingredientes: trozos de cacao (molidos en un líquido llamado licor de chocolate), manteca de cacao y azúcar. Debido a que tiene menos azúcar y no contiene lácteos (a diferencia del chocolate con leche o el blanco), el chocolate negro tiene una textura más firme, así como un sabor rico y puro a chocolate.

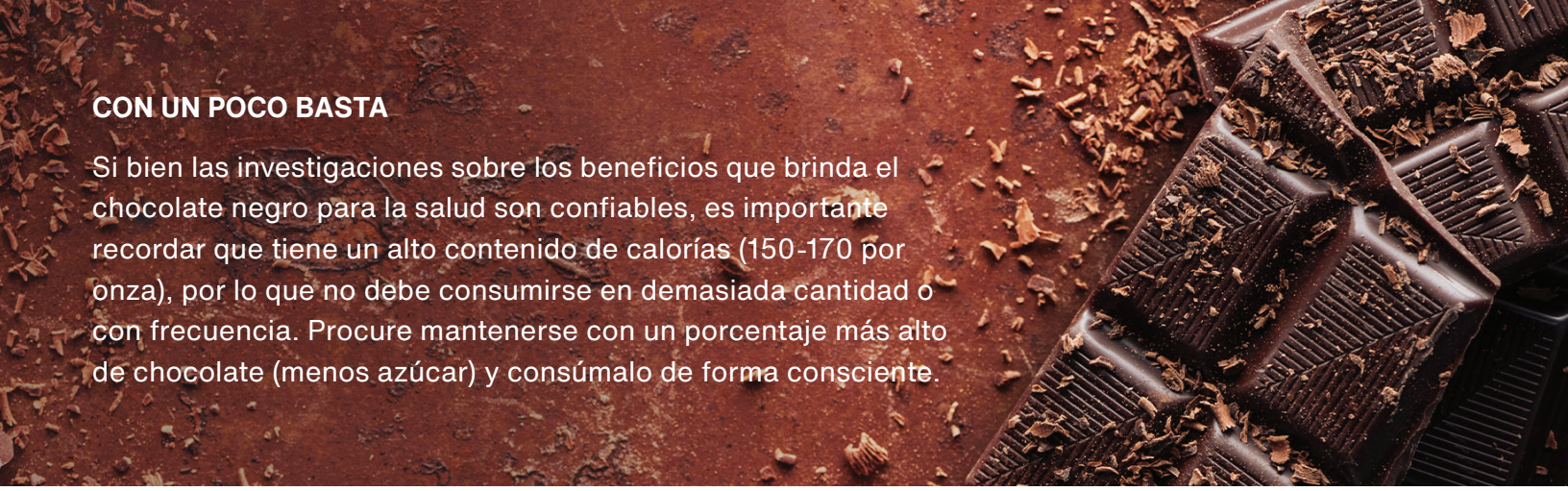
¿QUÉ SIGNIFICAN ESOS NÚMEROS QUE SE MUESTRAN EN UN ENVASE DE CHOCOLATE NEGRO?

La mayoría de las barras de chocolate negro tienen un número en la parte delantera del envase que indica su nivel de contenido de chocolate (con respecto a lo dulces que son). Cuanto mayor sea el porcentaje, más intenso es el sabor y son menos dulces. Por ejemplo, un chocolate negro al 50% será mucho más dulce que un chocolate al 70%.

¿EL CHOCOLATE NEGRO ES REALMENTE SALUDABLE?

El cacao, que es la base del chocolate negro, es rico en flavanoles, y el chocolate negro contiene hasta dos o tres veces más sólidos de cacao ricos en flavanoles que el chocolate con leche. Las investigaciones señalan que los flavanoles pueden ayudar a proteger el corazón, y también se ha demostrado que aumentan la sensibilidad a la insulina, lo que hace del chocolate negro un mejor tratamiento para quienes controlan su nivel de azúcar de la sangre.

Para obtener los mayores beneficios para la salud del chocolate negro, elija una barra de 70% o más: más flavanoles y minerales (hierro, magnesio) y menos azúcar. Puede probar hasta el 100 , pero asegúrese de chequear la etiqueta. En caso de que un producto contenga más del 85%, podría incluir grasa o azúcar adicional para suavizar la intensidad del chocolate.



CON UN POCO BASTA

Si bien las investigaciones sobre los beneficios que brinda el chocolate negro para la salud son confiables, es importante recordar que tiene un alto contenido de calorías (150-170 por onza), por lo que no debe consumirse en demasiada cantidad o con frecuencia. Procure mantenerse con un porcentaje más alto de chocolate (menos azúcar) y consúmalo de forma consciente.

CÓMO DISFRUTAR EL CHOCOLATE NEGRO DE FORMA SALUDABLE

No busque el chocolate negro simple cuando sienta hambre; tendrá tentación de excederse. Guárdelo para después del almuerzo o la cena cuando haya consumido proteína y fibra para compensar y que la absorción de azúcar de la sangre sea más lenta. O si se le antoja algo dulce, puede agregar una porción pequeña a su comida o golosina balanceada.

Agregue 1-2 cucharadas de chocolate negro sin azúcar a su batido de proteínas de la mañana. Incluir esta golosina como parte de una comida balanceada le ayudará a calmar su antojo mientras mantiene bajo control sus calorías totales y el nivel de azúcar en la sangre.

Espolvoree 1o 2 cucharadas de chocolate negro derretido sobre avena, yogur o fruta fresca para preparar una golosina con la porción adecuada, junto con u refrigerio o comida saludable.

Mezcle 1-2 cucharadas de cacao sin procesar con un plátano congelado grande y un poco de leche de almendras sin azúcar para una versión de helado de chocolate sin lácteos.

5 recetas saludables y deliciosas de chocolate negro

Postre de chocolate negro en barra

Elija los ingredientes aquí para satisfacer *su* paladar. Tome la mitad de la barra e inmediatamente guarde o comparta la segunda mitad de la barra.

INGREDIENTES

1 onza de chocolate negro de alta calidad

1 cucharada de arándanos rojos
O fresas deshidratadas

1 cucharada de maní triturado
O almendras picadas

PREPARACIÓN

Tiempo de preparación: 3 minutos
Tiempo de cocción: 2 minutos

Coloque una hoja de papel encerado sobre una bandeja grande y reserve.

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 la parte posterior de una cuchara, extienda el chocolate derretido en una barra rectangular en la bandeja. Agregue los ingredientes, rociando sobre el chocolate. Presione ligeramente en la barra que formó. Refrigere por 5 minutos o hasta que se endurezca. Divida a la mitad para obtener 2 porciones.

NUTRIENTES POR PORCIÓN ½ barra por porción | rinde 2 porciones

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
68	**5 g**	**2 g**	**0 mg**	**0 mg**	**7 g**	**2 g**	**3 g**	**2 g**	**117 mg**

Muffins de plátano y chocolate negro

Estos sabrosos muffins contienen granos integrales y plátano, lo que los convierte en una deliciosa opción para el desayuno o el refrigerio, además de que forman parte de su golosina diaria.

INGREDIENTES

3 plátanos maduros medianos machacados

¼ de taza de miel

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 huevo grande

2 cucharadas de aceite de oliva

½ taza de yogur griego natural sin grasa

1 taza de harina pastelera de trigo entero

½ taza de cacao en polvo sin azúcar

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

⅛ de cucharadita de sal

½ taza de chispas de chocolate negro, cantidad dividida

Aceite de cocina en aerosol antiadherente

PREPARACIÓN

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe aceite de cocina en aerosol antiadherente en una bandeja para muffins de tamaño mediano.

Mezcle los plátanos, la miel, la vainilla, el huevo, el aceite y el yogur griego hasta que estén bien incorporados. Agregue la harina, el cacao en polvo, el bicarbonato de sodio y la sal. Mezcle hasta que estén bien incorporados. Revuelva en ⅓ de taza de chispas de chocolate.

Vierta la masa en las tazas de muffin preparadas. Espolvoree las chispas de chocolate restantes encima. Hornee durante 25 minutos hasta que salga limpio un palillo que pique en el centro de un muffin.

NUTRIENTES POR PORCIÓN 1 muffin por porción | rinde 12 porciones

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
177	**7 g**	**2 g**	**135 mg**	**16 g**	**29 g**	**4 g**	**15 g**	**4 g**	**117 mg**

Bocados de chocolate negro y mantequilla de maní

Después de la cena, suele ser el momento en que un bocado de algo dulce produce satisfacción para el resto de la noche. ¿Por qué no hacer que ese bocado sea más saludable y delicioso? Si le encanta la mantequilla de maní y el chocolate negro, ¡esta es su mejor opción!

INGREDIENTES

Para la capa de chocolate

2 cucharadas de mantequilla de maní natural cremosa

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de jarabe de arce

1 cucharadita de extracto de vainilla

2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar

Para la capa de mantequilla de maní

⅓ de taza de mantequilla de maní natural y cremosa

1 cucharada de jarabe de arce

1 cucharadita de extracto de vainilla

⅛ de cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de enfriamiento: 20 minutos

Coloque forros para mini cupcakes en un molde adecuado y reserve.

Capa de chocolate: en un tazón de vidrio pequeño, añada la mantequilla de maní, el aceite de oliva y el jarabe de arce. Cocine en el microondas durante 30 segundos a potencia media y revuelva hasta que quede homogéneo. Agregue extracto de vainilla y cacao en polvo; revuelva nuevamente. Agregue una cucharadita de la mezcla de chocolate a cada forro. Coloque el molde en el congelador.

Capa de mantequilla de maní: en otro tazón pequeño de vidrio, agregue la mantequilla de maní y el jarabe de arce. Cocine en el microondas durante 30 segundos a potencia media y revuelva hasta que quede homogéneo. Agregue el extracto de vainilla y la sal; revuelva nuevamente.

Retire el molde del congelador. Saque una cucharadita de la mezcla de mantequilla de maní y agréguela a cada capa de chocolate. Congele durante 30 minutos o hasta que estén firmes. Retire los forros de cada bocado y refrigere hasta una semana o congele hasta por 2 meses.

NUTRIENTES POR PORCIÓN 1 por porción | rinde 12 porciones

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
78	**5 g**	**1 g**	**60 mg**	**0 mg**	**5 g**	**1 g**	**3 g**	**2 g**	**22 mg**

Mole

No podemos hablar de los beneficios del chocolate negro sin haber incluido un sabroso mole en el menú. Hay tantas cosas que puede hacer con el mole. Es perfecto para dar un toque origina a cualquiera de sus platillos mexicanos tradicionales, desde pollo y pescado hasta camarones y verduras.

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla finamente picada

¼ taza de chile en polvo (agregue a su gusto solo la cantidad que le parezca mejor.)

1 cucharadita de ancho en polvo (o salsa de lata de chile chipotle)

2 cucharadas de azúcar moreno claro

2 dientes de ajo picados

¾ cucharadita de canela

Una pizca de clavo molido

15 oz de tomates en conserva cortados en cubitos, sin sodio agregado

3 cucharadas de mantequilla de maní, sin sal añadida

3 cucharadas de cacao negro en polvo

2 tazas de agua

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Caliente el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agregue la cebolla picada y cocine revolviendo con frecuencia, aproximadamente 10 minutos, hasta que se dore.

Agregue el chile en polvo, el chile ancho en polvo, el azúcar morena, el ajo, la canela y los clavos y revuelva durante 1 minuto, hasta que la mezcla suelte el olor. Agregue los tomates, la mantequilla de maní, el cacao en polvo y el agua. Revuelva para combinar.

Reduzca el fuego a medio-bajo y cueza la salsa, revolviendo ocasionalmente, durante 15 minutos. Retire del fuego y sazone al gusto con sal y pimienta. Sirva con las proteínas o verduras que elija.

NUTRIENTES POR PORCIÓN ⅓ taza por porción | rinde 12 porciones

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
61	**3 g**	**1 g**	**74 mg**	**0 mg**	**8 g**	**2 g**	**4 g**	**2 g**	**72 mg**

Batido de chocolate negro para el desayuno

Comience su día con esta comida cremosa, de ensueño y equilibrada.

INGREDIENTES

1 plátano maduro

1 taza de yogur griego sin grasa

½ taza de avena tradicional o de cocción rápida

3 cucharadas de cacao negro en polvo

½ taza de leche de almendras con vainilla y sin azúcar

Hielo para espesar

PREPARACIÓN

Tiempo de preparación: 5 minutos

Coloque todos los ingredientes, excepto el hielo, en una licuadora de alta velocidad y licue hasta una consistencia de puré, sin grumos. Comience con un puñado de hielo y agregue más hasta que alcance la consistencia deseada.

NUTRIENTES POR PORCIÓN 1 por porción | rinde 1 porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
415	**6 g**	**1 g**	**366 mg**	**0 mg**	**50 g**	**13 g**	**22 g**	**33 g**	**592 mg**