

Bolas de Proteína y Hummus

En la receta de este mes, te compartimos dos opciones deliciosas y saludables para disfrutar y compartir. Las bolitas energéticas de proteína, preparadas con una mezcla de nueces y semillas, contribuyen a la salud de los ojos. Además, el hummus con aceite de oliva es una excelente opción que puede ayudar a reducir el riesgo de degeneración macular relacionada con la edad en etapas avanzadas.

Bolas de Proteína

Ingredientes:

- 1/4 taza de avena tradicional cruda
- 1/4 taza de almendras crudas picadas
- 1/4 taza de nueces crudas picadas
- 1/4 taza de nueces pecanas crudas picadas
- 1/4 taza de semillas de girasol
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 3 cucharadas de miel
- 1/2 taza de mantequilla de cacahuete (maní) o de almendra
- 1/4 taza de mini chispas de chocolate



Instrucciones:

1. Pica finamente las almendras, las nueces y las nueces pecanas.
2. Combina las semillas de girasol, la avena, las chispas de chocolate, las almendras, las nueces, las nueces pecanas, el cacao en polvo, la mantequilla de cacahuete y la miel.
3. Mezcla bien todos los ingredientes. Si es necesario, añade un poco más de miel para que la mezcla se mantenga unida.
4. Cubre una bandeja para hornear con papel pergamino o papel encerado.
5. Con las manos, forma bolitas utilizando cucharadas de la mezcla.
6. Coloca las bolitas sobre la bandeja, separadas entre sí para que no se toquen. Refrigerálas hasta que estén frías y firmes, aproximadamente de 2 a 3 horas.
7. Guárdalas en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por una semana. ¡Disfrútalas!

Hummus

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos (15 oz)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1/4 taza de tahini
- 1/2 cucharada de comino molido
- 1/2 cucharada de paprika
- Una pizca de sal
- 1 bolsa de zanahorias baby
- 1/2 pimienta roja cortado en tiras



Instrucciones:

1. Escurre y enjuaga bien los garbanzos.
2. Pela los dientes de ajo y colócalos sobre una tabla de cortar. Con el lado plano de un cuchillo, aplástalos ligeramente usando la palma de la mano.
3. Pica el ajo en trozos pequeños.
4. Coloca los garbanzos, el ajo, el aceite de oliva, el tahini, el comino, la paprika, el jugo de limón y la sal en un procesador de alimentos.
5. Procesa los ingredientes y añade un poco de agua si es necesario hasta obtener una textura suave y cremosa.
6. Una vez tenga la consistencia deseada, transfiere el hummus a un recipiente para servir.

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Eye Site on Wellness. (n.d.). *Bon EYEppetit: Mordeduras para la vista.* <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/es/post/bon-eyepetit-bites-for-sight>

eye
Med

 **DELTA DENTAL**

Protein Balls and Hummus

This month's recipe features two delicious and healthy options that are perfect for enjoying and sharing. Protein energy balls, made with a blend of nuts and seeds, help support eye health. In addition, hummus made with olive oil is a great choice that may help reduce the risk of developing advanced age-related macular degeneration.

Protein Balls

Ingredients:

- 1/4 cup of uncooked rolled oats
- 1/4 cup chopped raw almonds
- 1/4 cup chopped raw walnuts
- 1/4 cup chopped raw pecans
- 1/4 cup sunflower seeds
- 2 tbsp unsweetened cocoa powder
- 3 tbsp honey
- 1/2 cup peanut or almond butter
- 1/4 cup mini chocolate chips

Instructions:

1. Using a sharp knife, finely chop almonds, walnuts, and pecans.
2. Combine sunflower seeds, rolled oats, chocolate chips, chopped almonds, chopped walnuts, chopped pecans, cocoa powder, peanut butter and honey in a bowl.
3. Using a spoon, mix ingredients together well. You may need to add more honey to hold it all together.
4. Once you've finished mixing all ingredients together, line a cookie sheet with parchment or wax paper.
5. Next, use your hands to begin rolling spoonful scoops into balls.
6. Place the rolled balls onto the lined cookie sheet so that they're not touching and place in the fridge until cooled and hardened, about 2 to 3 hours.
7. Store in an airtight bin in the refrigerator for up to one week and enjoy!



Hummus

Ingredients:

- 1 can of chickpeas (15 oz)
- 2 chopped garlic cloves
- 1 1/2 tbsp olive oil
- 3 tbsp fresh lemon juice
- 1/4 cup tahini
- 1/2 tbsp ground cumin
- 1/2 tbsp paprika
- + pinch of salt
- 1 bag of baby carrots
- 1/2 sliced red bell pepper

Instructions:

1. Drain and rinse the can of chickpeas.
2. Next, peel two bulbs of garlic. Then, place garlic bulbs on a chopping board. Using a chef's knife, place the blade flat on the bulb and smash the bulb using your palm.
3. Chop the garlic bulbs up into small pieces.
4. Next, place chickpeas, garlic, olive oil, tahini, cumin, paprika, a squeeze of fresh lemon and a pinch of salt into a food processor.
5. Puree ingredients, adding water as needed to achieve a smooth texture.
6. Once you've reached the consistency you're happy with, transfer hummus from food processor to a bowl.



*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. Eye Site on Wellness. (n.d.). *Bon EYEppetit: Bites for sight*. <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/en/post/bon-eyepetit-bites-for-sight>