

RECETARIO DE **Snacks** saludables

Ideas ricas y nutritivas para todos los días



Mini Pancakes

🕒 **Porciones:** 1 porción

💰 **Precio:** \$10

Ingredientes

- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 huevo
- Canela en polvo al gusto
- Crema de cacahuate al gusto
- Fresas picadas

Procedimiento

Coloca en la licuadora la avena, el huevo y la canela. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

Calienta un sartén a fuego lento y añade un poco de aceite. Vierte la mezcla en pequeñas porciones; voltea cuando se formen burbujas. Sirve con crema de cacahuate y fresas picadas.



Brochetas de fruta



 **Porciones:** 1 porción

 **Precio:** \$8.50

Ingredientes

- Frutas al gusto (fresa, kiwi, plátano, uvas, etc.)
- Palitos para brochetas

Procedimiento

Lava y desinfecta las frutas. Córtalas en pequeños cubos e insértalas una a una en los palitos.

Galletas de avena

🕒 **Porciones:** 6 porciones

💰 **Precio:** \$4 c/u

Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- Canela al gusto
- 1/3 taza de avena en hojuelas
- Pasas, chispas de chocolate sin azúcares o nueces

Procedimiento

Tritura el plátano en un bowl. Agrega el huevo, sal, canela y avena, y mezcla bien. Incorpora los toppings a gusto.

Forma galletas sobre papel encerado. Hornea a 180°C por aproximadamente por 16 minutos.



Chocobanana



🕒 **Porciones:** 10 porciones

💰 **Precio:** \$11 c/u

Ingredientes

- 5 plátanos
- Chocolate líquido sin azúcar
- Avena, cacahuete, cereal o toppings al gusto

Procedimiento

Pela y corta los plátanos a la mitad, e insértalos palitos de madera.

Congela durante 3 horas, sumerge en chocolate, decora con toppings y vuelve a congelar por 30 minutos.

Mousse de Mango

🕒 **Porciones:** 5 porciones

💰 **Precio:** \$9 c/u

Ingredientes

- 3 mangos
- 1 taza de yogurt griego
- 1 ½ sobre de grenetina
- Vainilla al gusto

Procedimiento

Licúa los mangos con un poco de agua, y mézclalo con el yogurt.

Disuelve la grenetina en ½ taza de agua caliente y agrégala. Añade vainilla y refrigera por 2 horas.



Paletas de mango cubiertas de fresa



 **Porciones:** 4 porciones

 **Precio:** \$13 c/u

Ingredientes

- 3 mangos
- Agua
- Fresas congeladas
- Palitos para paleta
- 1 limón amarillo

Procedimiento

Licúa los mangos con un poco de agua y coloca la mezcla en moldes para paletas. Inserta los palitos y congela por 3 horas.

Para la cobertura, licúa las fresas congeladas con el jugo del limón. Pon la mezcla a fuego lento hasta obtener una consistencia de mermelada. Cubre cada paleta sumergiéndola en la mezcla y deja en el congelador por 30 min.

Puedes agregar chamoy sin azúcar para complementar.

Trufas de Chocolate

🕒 **Porciones:** 12 porciones

💰 **Precio:** \$7 c/u

Ingredientes

- ½ taza de cocoa
- ¼ taza de harina de avena
- ¼ taza de crema de cacahuete
- ¼ taza de miel sin azúcar
- Coco rallado para decorar

Procedimiento

Licúa la avena y mezcla todos los ingredientes en un bowl.

Forma bolitas y colócalas sobre papel encerado. Decora con coco rallado y refrigera por 15 minutos.



Mangonada



🕒 **Porciones: 1 porción**

💰 **Precio: \$ 10 c/u**

Ingredientes

- ½ mango
- ¼ taza de agua
- Jugo de ½ limón
- 1 cdita. de chile en polvo bajo en sodio
- 1 cdita. de chamoy

Procedimiento

Licúa el mango con el agua. Vacía en un molde o vaso de plástico y congela.

Cuando esté firme, inserta un palito y congela 3 horas más. Retira, agrega chamoy, chile y limón.

Botana Saludable

💰 **Precio:** \$12

Ingredientes

- 1/2 papa
- Limón al gusto

Procedimiento

Precalienta el horno a 180°C. Lava, pela y rebana la papa muy delgada. Remójala en agua fría por 10 minutos.

Sécalas y colócalas en una bandeja. Hornea por 20 minutos y enfría.

Agrega limón al gusto.



Rice cakes con toppings

💰 Precio: \$7

Ingredientes

- Rice cakes
- Toppings al gusto (plátano, chocolate, yogurt, crema de cacahuate)

Procedimiento

Coloca los toppings deseados sobre los rice cakes.

Sirve como snack saludable.



Paletas de Yogurt con Frutas

🕒 **Porciones:** 4 porciones

💰 **Precio:** \$ 4

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 1 taza de fresas
- ½ taza de leche descremada
- Vainilla al gusto

Procedimiento

Licúa el yogurt, fresas, leche y vainilla.

Coloca fresas en los moldes para paletas y agrega la mezcla. Inserta palitos y congela por 3 horas.



Bites de Yogurt sabor snickers



🕒 **Porciones:** 4 porciones

💰 **Precio:** \$10 c/u

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- 3 cdas. de crema de cacahuete
- 2 cdas. de miel sin azúcar
- 3 cdas. de cacahuates naturales
- Chocolate sin azúcar derretido

Procedimiento

Mezcla el yogurt, crema de cacahuete, miel y cacahuates. Separa en porciones y colócalas sobre papel encerado para refrigerarlas por 30 minutos.

Una vez pasado el tiempo, sumerge los bites en chocolate derretido y vuelve a refrigerar.

Bastones de jícama y pepino con limón

💰 Precio: \$10

Ingredientes

- Jícama
- Pepino
- Limón al gusto

Procedimiento

Pela y corta la jícama y pepino en bastones.

Exprime el limón por encima y sirve.



Manzana con crema de cacahuete

 **Porciones:** 1 porción

 **Precio:** \$ 10 c/u

Ingredientes

- 1 manzana
- 1 cda. de crema de cacahuete

Procedimiento

Parte la manzana en trozos y esparce la crema sobre cada trozo.



Paletas de chocolate

 **Porciones:** 4 porciones

 **Precio:** \$13

Ingredientes

- 4 rice cakes
- 1 cda. de crema de cacahuate por cada rice cake
- Chocolate 70% cacao

Procedimiento

Inserta un palito de brocheta en cada rice cake. Unta crema de cacahuate y refrigera 20 minutos.

Cubre con chocolate y refrigera 20 minutos más.



Alfajores de plátano



🕒 **Porciones:** 6 porciones

💰 **Precio:** \$4 c/u

Ingredientes

- 1 plátano
- 2 cdas. de crema de cacahuete
- Chocolate 70% cacao

Procedimiento

Corta el plátano en rodajas finas.

Rellena con crema de cacahuete, tipo sándwich y refrigera por al menos 2 horas. Baña con chocolate amargo solo a la mitad.

Mamut saludable

🕒 **Porciones:** 3 porciones

💰 **Precio:** \$19

Ingredientes

- 6 rice cakes
- 1 plátano
- 3 cdas. de crema de cacahuete
- Chocolate 70% cacao

Procedimiento

Corta el plátano en rodajitas finas.

Unta crema de maní sobre una rice cake, coloca rodajas de plátano y cubre con otra rice cake.

Sumerge en chocolate derretido y congela 20 minutos.



Mini Brownies



 **Porciones:** 12 mini brownies

 **Precio:** \$ 5.50 c/u

Ingredientes

- 2 plátanos
- ¼ taza de cacao en polvo
- ¼ taza de harina de almendras
- ¼ taza de crema de almendras o cacahuate
- Nuez picada

Procedimiento

Precalienta el horno a 180°C.

Licúa los plátanos, cacao, harina y crema. Vierte la mezcla en moldes engrasados y agrega nuez. Hornea por 20/25 minutos.

Nieve de pepino con sandía

💰 **Precio:** \$12 p/porción

Ingredientes

- 3 pepinos
- 3 tazas de sandía
- Chamoy de jamaica

Procedimiento

Retira la cáscara y semillas de los pepinos y la sandía para congelarlos.

Una vez congelados, licúa agregando un poco de agua hasta obtener una consistencia de nieve.

Puedes agregar chamoy de jamaica si deseas.



Chamoy de jamaica

💰 **Precio:** \$ 60

Ingredientes

- 2 tazas de flor de jamaica
- 5 ciruelas pasa sin hueso
- 1 ½ taza de agua
- ¼ de chile en polvo bajo en sodio
- 2 limones

Procedimiento

Hervir la flor de jamaica y las ciruelas pasa. Licuar la jamaica con las ciruelas agregando el chile en polvo bajo en sodio, el jugo de los limones y 1 ½ taza del concentrado de jamaica hasta obtener la consistencia deseada.

