

SNACKS



UN EXTERIOR SALUDABLE COMIENZA EN TU INTERIOR

BY: ESTA_SOYYO.MX

ZANAHORIAS CON HUMMUS

INGREDIENTES

5 PALITOS DE APIO

3 CUCHARADAS DE HUMMUS

PROCEDIMIENTO

1. CORTAR LAS ZANAHORIAS A LA MITAD
2. AGREGAR 3 CUCHARADAS DE HUMMUS (CHECAR QUE SEA LO MÁS NATURAL)

PALETAS DE PLÁTANO CON CHOCOLATE

INGREDIENTES

1 PLÁTANO TAMAÑO MEDIANO

2 CUADRITOS DE CHOCOLATE

AMARGO O SEMI

3 NUECES TRITURADAS MUY

FINAMENTE

1 PIZCA DE SAL DE MAR.

PROCEDIMIENTO

1. DERRETIR EN BAÑO MARIA EL CHOCOLATE.
2. EN UN MOLDE DE PALETA COLOCAR EL PLÁTANO Y BAÑARLO CON EL CHOCOLATE
3. DECORAR CON LA NUEZ PICADA Y SAL DE MAR.
4. LLEVAR AL CONGELADOR POR 10 MINUTOS

CARLOTA DE LIMÓN

INGREDIENTES

5 GALLETAS MARÍA

1/2 TAZA DE YOGURT GRIEGO

1 CUCHARADA DE VAINILLA

1 LIMÓN

1/2 SOBRE DE MONK FRUIT

RALLADURA DE LIMÓN

PROCEDIMIENTO

1. EN UN BOWL AGREGAR EL YOGURT,
EL JUGO DE LIMÓN, VAINILLA Y
MONK FRUIT.

1. REVOLVER

2. TRITURAR LAS GALLETAS MARÍA
HASTA QUE QUEDEN POLVO.

3. EN UN VASO AGREGAR UNA CAPA DE
GALLETAS Y UNA CAPA DE YOGURT
ASI POR 3 VECES .

4. AGREGAR RALLADURA DE LIMÓN
HASTA ARRIBA

5. REFRIGERAR POR 20 MINUTOS

MANZANA CON CREMA DE CACAHUATE

INGREDIENTES

1 MANZANA VERDE

2 CUCHARADAS DE CREMA DE CACAHUATE

1 CDITA DE CACAO NIBS

PROCEDIMIENTO

1. CORTAR LA MANZANA EN LÁMINAS.

2. EXPARSIR LA CREMA DE CACAHUATE

3. DECORAR CON CACAO NIBS.



UVAS CON TAJÍN

INGREDIENTES

18 UVAS VERDES

1 LIMÓN EN JUGO

1 CDITA DE MONK FRUIT

3 CUCHARADAS DE TAJÍN

PROCEDIMIENTO

1. LAVAR Y SECAR LAS UVAS

2. EN UN TAZÓN REVOLVER EL LIMÓN
CON EL TAJÍN Y FRUTA DEL MOMNJE O
MOMK FRUIT.

3. MEZCLA LAS UVAS CON EL CHILE.

4. LLEVARLAS AL CONGELADOR POR LO
MENOS 2 HORAS.

BITS DE BLUEBERRIES Y YOGURT.

INGREDIENTES

18 BLUEBERRIES

3 CUCHARADAS DE YOGURT GRIEGO

PROCEDIMIENTO

1. EN UN BOWL COLOCAR EL YOGURT Y
BAÑAR LAS BLUEBERRIES

2. LLEVARLAS AL CONGELADOR POR 2
HORAS



HONEY FRAPPE

INGREDIENTES

200 ML DE LECHE DE ALMENDRAS

2 CDITAS DE CAFÉ

2 CDITA DE MIEL DE AGAVE O MIEL DE ABEJA

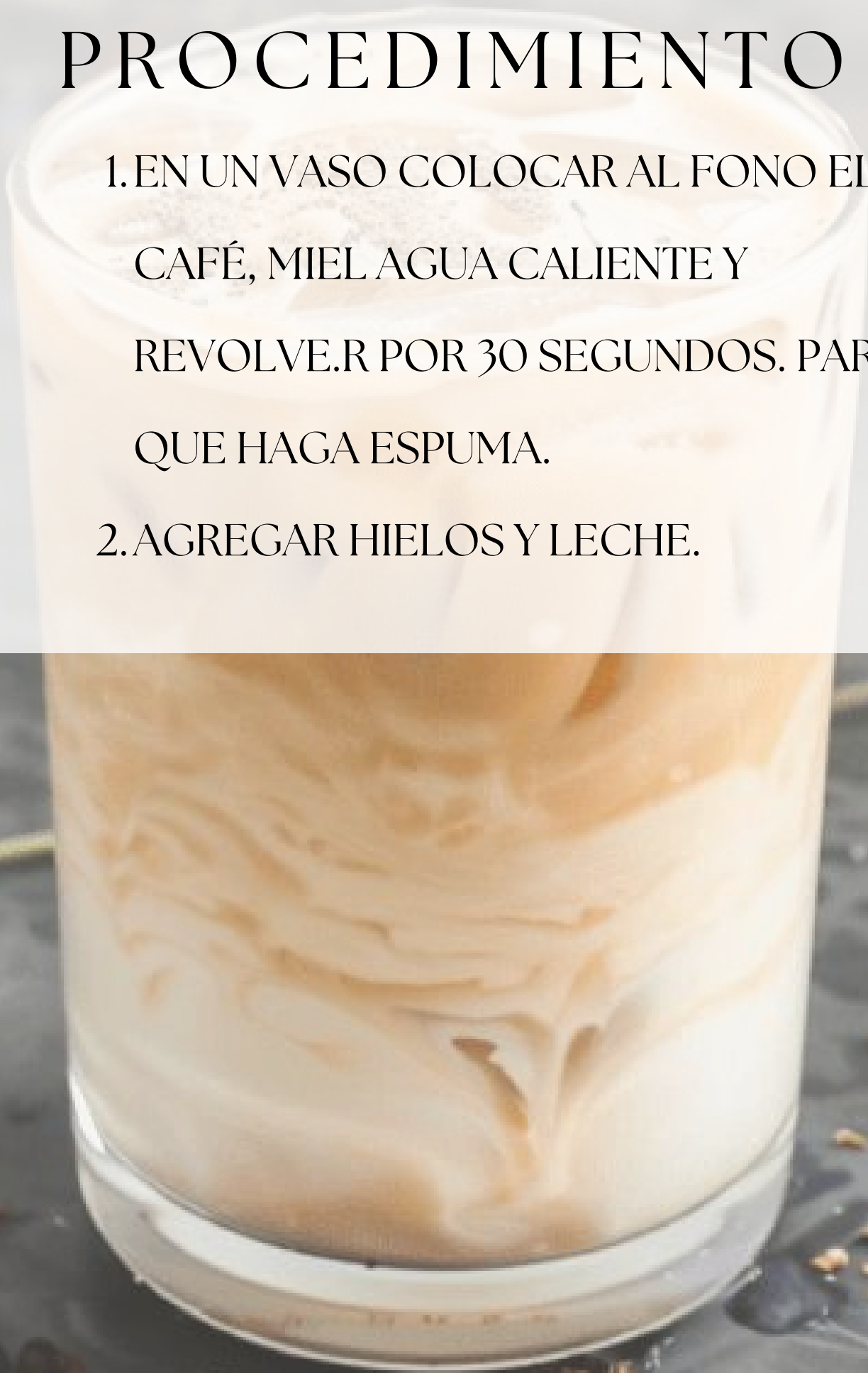
30 ML DE AGUA

HIELOS.

PROCEDIMIENTO

1. EN UN VASO COLOCAR AL FONDO EL CAFÉ, MIEL AGUA CALIENTE Y REVOLVER POR 30 SEGUNDOS. PARA QUE HAGA ESPUMA.

2. AGREGAR HIELOS Y LECHE.



AVENA SABOR SNICKERS

INGREDIENTES

1/2 TAZA DE YOGURT GRIEGO

1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS

1 TAZA DE HOJUELAS DE AVENA

1 1/2 CUCHARADA DE SEMILALS DE CHÍA

PARA LOS TOPPINGS.

5 CACAHUATES NATURALES PICADOS

2 CUCHARADITAS DE CREMA DE

CACAHUATE

2 CUCHARADITAS DE CHOCOLATE

SEMIDULCE.

PROCEDIMIENTO

1. MEZCLAR LOS INGREDIENTES

LÍQUIDOS, LUEGO AGREGAR AVENA Y
SEMILLAS DE CHÍA.

2. TAPAR EL BOWL DONDE ESTA LA
MEZCLA Y DEJAR EN EL REFRIGERADOR
DURANTE LA NOCHE.

AL DÍA SIGUIENTE AGREGAR LOS
TOPPINGS, DERRETIR EL CHOCOLATE Y
DEJAR SOLO 10 MIN EN EL REFRI PARA
QUE SE ENDUREZCA EL CHOCOLATE Y
LA CREMA DE CACAHUATE.

PICA MIX

INGREDIENTES

1 TAZA DE CLAMATO

1/2 TAZA DE JÍCAMA CON PEPINO PICADO

1 /2 TAZA DE ZANAHORIA RALLADA

1 TAZA DE PIÑA PICADA

10 CACAHUATES SIN SAL.

LIMÓN, CHAMOY SIRILO, TAJÍN OPCIONAL

PROCEDIMIENTO

1. EN UN VASO COLOCAR EL CLAMATO

Y ENCIMA LOS INGREDIENTES.

PALETAS DE MANGO CON TAJÍN

INGREDIENTES

1 TAZA DE MANGO

2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN

2 SOBRES DE STEVIA O GOTAS DE STEVIA (4)

1 CDITA DE CHILE EN POLVO

1/4 DE TAZA DE AGUA

PROCEDIMIENTO

1. EN UNA LICUADORA AGREGA EL

MANGO, JUGO DE LIMÓN, STEVIA,
AGUA Y CHILE EN POLVO.

2. EN MOLDE PARA PALETAS AGREGAR
LA MEZCLA.

3. COLOCA LOS PALILLOS PARA
PALETAS Y CONGELA POR 3 HORAS .