

RECETAS SALUDABLES PARA TUS SNACK´S

Estas recetas te ayudarán a reemplazar los snacks poco saludables por mejores opciones de alimentos.

1 Cambia tu barra de chocolate por una **Deliciosa macedonia de frutas variadas (sin azúcar)**

1. Compra frutas (las que te gusten)
2. Lava y corta las frutas en trozos pequeños
3. Mézclalas en un recipiente y añade jugo de naranja exprimido
4. Separa la macedonia en recipientes individuales para llevar

Sugerencia: Agrega hojas de menta para darle un toque más rico

2 Olvídate de las patatas chips con esta receta: **Crujiente papa dulce horneada**

1. Lava y corta en tiras una papa dulce (no la peles)
2. Pre-calienta el horno a 200°C
3. En un papel para hornear acomoda las tiras de papa dulce ¡separadas!
4. Agrega un poco de aceite de oliva por encima
5. Hornea por 15 minutos, voltéalas con cuidado y hornea otros 10 minutos
6. Puedes agregar un poco de pimentón encima, o ajo molido y comerlas frías o calientes

3 Reemplaza las empanadas fritas por un **Rico Mozzarella fresco con tomate rebanado y pan de centeno**

1. Lava y corta en rebanadas finas un tomate
2. Compra mozzarella fresco (el que no se derrite y es bastante húmedo)
3. Parte en trozos un pan de centeno y sirve una rebanada de tomate y trozo de mozzarella

Sugerencia: Puedes añadir orégano y un poco de aceite encima

4 Cambia el pan dulce con crema pastelera por un **Rico pan francés con fresas y yogurt**

1. Pon en el tostador rebanadas de pan
2. Cuando estén calientes espolvorea canela por encima
3. Corta fresas en rebanadas pequeñas o cualquier otra fruta que te guste
4. Sirve por encima un poco de yogurt natural y un poco de miel

Inventa tus propias recetas y compártelas conmigo. La creatividad es la mejor herramienta que tenemos para lograr nuestras metas.