

Guía de Recetas de Snacks Saludables para el Verano

Tu aliada perfecta para cuidar tu energía, tu salud y tu bienestar durante los días más calurosos del año. Todas estas recetas están pensadas para ser fáciles, nutritivas y deliciosas.

1. Helados Caseros de Frutas Naturales

- **Ingredientes:**
 - 2 tazas de fruta fresca (sandía, mango, fresa o piña)
 - Zumo de 1 lima o 1 naranja
 - Hojas de menta al gusto
- **Preparación:**
Tritura la fruta con el zumo y la menta. Vierte en moldes de polos y congela 4-5 horas.

2. Edamame al Vapor con Limón y Sésamo

- **Ingredientes:**
 - 1 taza de edamame congelado
 - Zumo de ½ limón
 - Semillas de sésamo tostado
- **Preparación:**
Cocina al vapor el edamame 5-7 minutos. Rocía con limón y espolvorea con sésamo.

3. Vasitos de Gazpacho Exprés

- **Ingredientes:**
 - 4 tomates maduros
 - 1 pepino
 - ½ pimiento rojo
 - 1 diente de ajo
 - 2 cdas de AOVE, sal, vinagre
- **Preparación:**
Tritura todos los ingredientes, ajusta de sal y sirve en vasitos. Mantén en frío. Si quieras puedes dejar los ingredientes la noche anterior en agua.

4. Palomitas Caseras al Curry

- Ingredientes:
 - 3 cdas de maíz para palomitas
 - 1 cda de AOVE
 - 1 cdita de curry o pimentón
- Preparación:
Saltea el maíz hasta que explote. Espolvorea el curry al final.

5. Muffins de Avena y Plátano

- Ingredientes:
 - 2 plátanos maduros
 - 1 taza de copos de avena
 - 2 huevos
 - 1 cdita de canela
- Preparación:
Mezcla todo, coloca en moldes y hornea 15-20 min a 180°C.

6. Wraps Fríos de Hummus y Vegetales

- Ingredientes:
 - Tortitas integrales
 - Hummus casero o comercial
 - Zanahoria rallada, pepino, espinacas, aguacate
- Preparación:
Unta el hummus, coloca los vegetales, enrulla y corta.

7. Aceitunas con Anchoas y Limón

- Ingredientes:
 - 10 aceitunas verdes rellenas de anchoa
 - Ralladura de limón y orégano seco
- Preparación:
Mezcla todo y guarda en frasco hermético en frío.

8. Mix de Frutos Secos y Semillas

- **Ingredientes:**
 - Almendras, nueces, pistachos, semillas de calabaza y girasol
 - Canela o cacao puro en polvo (opcional)
- **Preparación:**
Mezcla en porciones individuales y conserva en tarros de vidrio.

9. Barritas Caseras de Granola

- **Ingredientes:**
 - 1 taza de copos de avena
 - 2 cdas de miel o sirope de dátiles
 - 2 cdas de mantequilla de almendra
 - Frutos secos y semillas al gusto
- **Preparación:**
Mezcla todo, presiona en un molde y refrigerá 2 horas antes de cortar.

10. Smoothie Verde Refrescante

- **Ingredientes:**
 - $\frac{1}{2}$ pepino
 - 1 manzana verde
 - 1 taza de espinacas
 - Zumo de $\frac{1}{2}$ limón
 - Agua fría o bebida vegetal
- **Preparación:**
Tritura todo y sirve frío con hielo si se desea.

Consejo Final

Incluye estos snacks entre comidas para mantener tu energía, mejorar tu digestión y disfrutar de un verano equilibrado y lleno de sabor. ☀

Descárgala, imprimela y tenla siempre a mano en la cocina o en tu mochila de playa.