



Snacks Saludables *Recetas por:*

Claudia P. Abadié
&
Tanya de la Rosa



Este recetario lo armamos con mucho cariño para que tengas opciones sencillas, ricas y nutritivas. Cada snack lo hemos preparado y probado y te garantizamos que te van a encantar. Nunca está de más tener ricas opciones para el antojo de media mañana o de la tarde.

Alimentarte saludablemente es posible y no tiene porque ser un sacrificio.

¡Que lo disfrutes!



Galletas de Avena y Dátil

INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles remojados (mínimo 15 minutos de remojo)
- 1 plátano
- 1 cucharada de mantequilla de almendras (puedes usar de cacahuete o cualquier otra nuez)
- ½ taza de harina de amaranto
- 1 taza de avena
- 2 cucharadas de chispas o trocitos de cacao (puedes usar +/- según tu justo)
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

En una procesadora agrega todos los ingredientes (excepto los trocitos de cacao), procesa hasta que se integren bien. Coloca la mezcla en un bowl y incorpora los trozos de cacao, mezcla con una cuchara o con tus manos. Con tus manos moldea la forma de las galletas y colócalas en una charola o molde de silicón. Hornea por 30 minutos a 250°C. (Es muy importante que vayas revisando tus galletas ya que dependiendo tu horno podrás ajustar el tiempo de preparación)

Si prefieres unas galletas más crunchy, puedes procesar o licuar un poco únicamente los dátiles remojados hasta que se forme una pasta, después machaca con un tenedor el plátano. Agrega todos los ingredientes a un bowl y mezcla perfectamente. Moldea con tus manos, agrégalas a la charola o molde y hornea.



Barritas Coco-choco con Dátiles

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de dátiles (puedes usar higo deshidratado)
- ¾ de taza de coco deshidratado sin endulzar
- ½ taza de almendras (puedes usar semillas de girasol o pepitas de calabaza)
- ½ taza de nuez de la india (cruda y sin sal)
- 1/3 de taza de pedacitos de cocoa o chocolate amargo (oscuro mayor al 70% de cacao)

PREPARACIÓN

Prepara un molde cuadrado (con las esquinas de preferencia rectas) con un lienzo de papel encerado ya listo arriba. En un procesador de alimentos agrega las semillas y el coco hasta que se forme una buena mezcla como si fuera “pan molido” y aparta. Incorpora los dátiles al procesador y pulsa hasta que se haga una especie de pelotita de goma. Incorpora la mezcla anterior al mismo procesador y vuelve a pulsar hasta que se combinen bien. Añade por último los trozos de cacao y pulsa unas cuantas veces o si lo prefieres, ya sólo incorpora con una pala. Pasa la mezcla al molde y ve presionando y extendiendo hasta que se haga una especie de galleta grande o base para pie.

Refrigera una media hora para que se endurezca un poco y saca el molde para que puedas partir las barritas. Las puedes guardar fuera del refrigerador y durarán más o menos unos diez días o bien, dentro del refrigerador para que te duren más tiempo. Recuerda separar cada barrita con un poco de papel encerado para que no se peguen.



Guacamole con Mango

INGREDIENTES

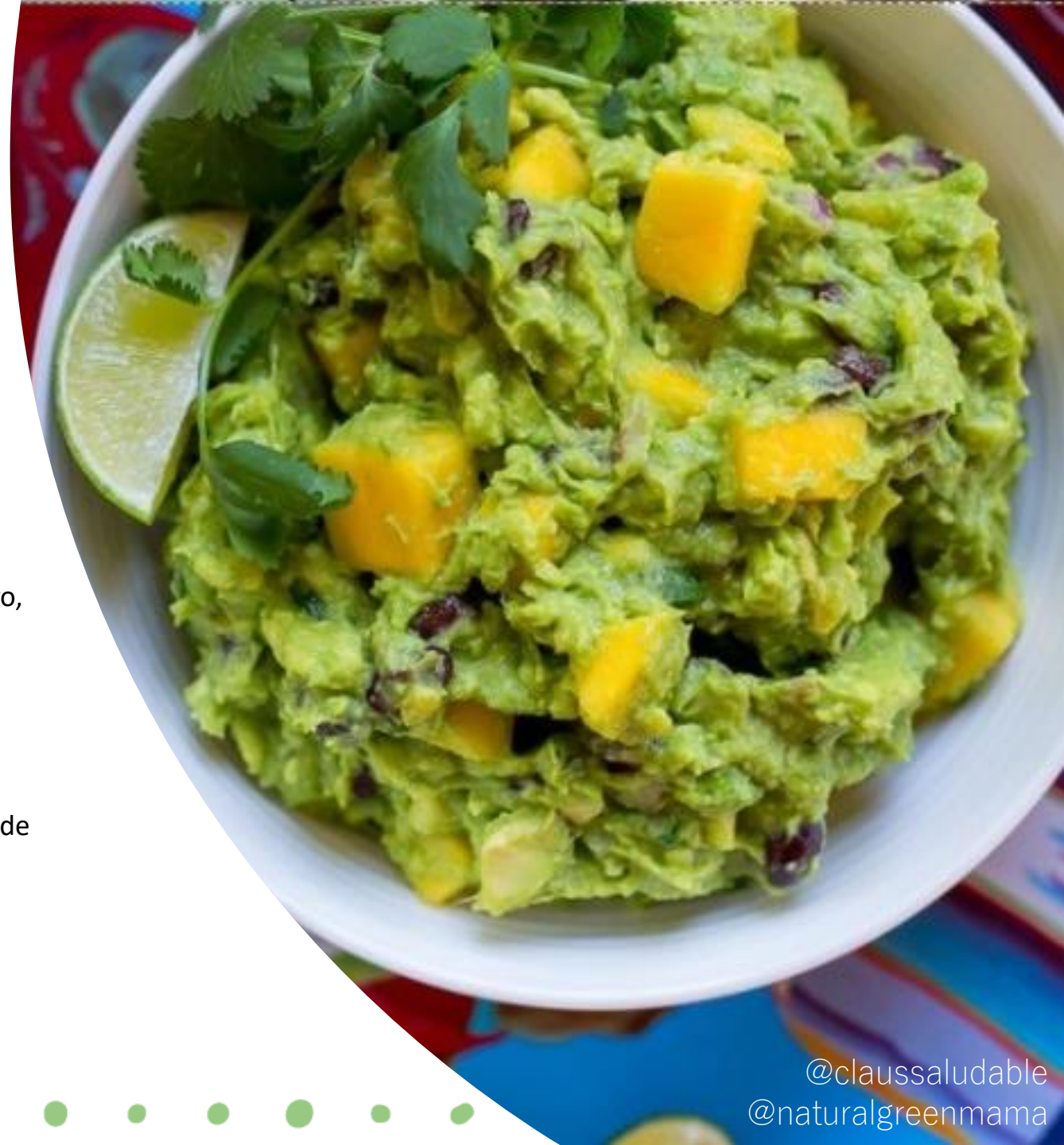
- 2 aguacates hass (+/- dependiendo cuanto quieras hacer)
- 1 mango grande o 2 pequeños cortado en cubos pequeños
- 1/2 de taza de cilantro fresco finamente picado
- ¼ de taza de cebolla morada finamente picada
- Sal de mar al gusto
- Opcional: 1 chile serrano finamente picado y el jugo de 1 limón

PREPARACIÓN

Machaca los aguacates en un recipiente redondo, agrega el mango, cilantro, cebolla y sal de mar. Mezcla, rectifica el sabor y disfruta con totopos horneados de maíz.

Tip:

- Puedes incluir también otros ingredientes como coco fresco picado en pequeños trozos y un poco de semilla de girasol activada (remojo mínimo de 4 horas).
- Para dar un sabor más perfumado, agrega un poco de jengibre fresco rallado y el jugo de 1 limón.



Paletas heladas de Frutos Rojos y Chía

INGREDIENTES

- Cualquier fruto rojo (zarzamora, fresa, frambuesa, mora azul, etc)
- Agua filtrada
- Chía previamente hidratada
- Endulzante de tu preferencia (stevia, miel de agave, maple, moscabado, etc)

PREPARACIÓN

Coloca en cada molde un poco de las frutas (picadas) que usaste.

Licua todos los ingredientes.

Llena con cuidado cada molde y deja un poco de espacio hasta arriba para que no se derrame el líquido cuando introduzcas la tapa con el palito.

Congela y disfruta.

Tip:

- Son excelente opción para los niños ya que además de no contener azúcares refinadas, los frutos rojos son ricos en antioxidantes por lo que protegen su sistema inmunológico.



Sandwich de Manzana con crema de nueces

INGREDIENTES

- 1 manzana grande
- Crema de almendra, nuez pecana o cacahuete (al gusto)
- Pasitas al gusto
- Coco deshidratado al gusto
- Avena o granola al gusto

PREPARACIÓN

Enjuaga y desinfecta tus manzanas. Con ayuda de un cuchillo o un descorazonador quítale el corazón a la manzana. Corta tu manzana de manera horizontal con el grosor que tu prefieras para hacerte tus sándwiches. Toma una rebanada de manzana y agrega la crema de nueces que hayas elegido, colócale las pasitas cortadas a la mitad, el coco deshidratado y la cucharada de avena o granola. Coloca la tapa a tu sándwich y repite el proceso hasta que termines con todas las rebanadas de manzana. Disfruta.

Tip:

- Puedes variar la fruta usando también pera, plátano y fresas rebanadas.



Mousse de Mango con Nuez de la India

INGREDIENTES

- 2 mangos pelados y cortados en cubos.
- 1 taza de nuez de la india remojada toda la noche
- 2 cucharadas de aceite de coco
- ½ taza de pasitas suaves o de dátiles deshuesados
- 1 cucharadita de vainilla

PREPARACIÓN

Calienta el aceite de coco y procesa junto con los mangos, las nueces ya remojadas (coladas) y la vainilla. Sírvela en un molde bonito de cristal y puedes agregar encima pedacitos de cacao o de chocolate amargo, o bien coco orgánico deshidratado y rallado, ajonjolí tostado o unas pocas bayas de goji. ¡Usa tu imaginación!. Recuerda refrigerar si te lo vas a llevar y bien tapado. Si no te agrada el aceite de coco puedes usar solamente la nuez, el aceite de coco es para darle un poco de consistencia y solidez.

Tip:

- Si no encuentras mangos, sustitúyelos por alguna otra fruta cremosa como mamey, plátano o camote cocido.



“Papilas” de Camote

INGREDIENTES

- 2 o 3 camotes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Paprika al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Sal de mar al gusto

PREPARACIÓN

Lava bien los camotes, péralos y córtalos en bastones, procura cortarlos del mismo tamaño para que se horneen parejo.

Precalienta tu horno a 200°C.

Coloca los bastones de camote en un bowl o recipiente hondo y agrega el aceite y paprika, mezcla muy bien con las manos hasta que todos los bastones estén bien cubiertos. Sazona con sal de mar y pimienta al gusto y mezcla nuevamente.

Coloca los bastones de camote en una bandeja para hornear, puedes engrasarla con un poco de aceite. Cuida que los camotes no estén muy encimados para que puedan hornearse al parejo. Hornea durante 30-40 minutos, cuando lleven 15 minutos en el horno retira la charola y voltea los bastones de camote para que se horneen bien por todos lados.

Recuerda revisar tus papilas ya que el tiempo de horneado dependerá de tu horno, cuando veas que están doraditas por fuera puedes probar y decidir si las dejas más o menos tiempo.



Palomitas con Cúrcuma-limón

INGREDIENTES

- ½ taza de maíz palomero nacional
- 1 cucharada de aceite de coco, aguacate, uva o ghee
- Sal de mar o de Himalaya (ambas libres de yodo y flúor)
- Cúrcuma
- Pimentón Dulce

PREPARACIÓN

Calienta el aceite en una olla que tenga tapa de preferencia de cristal

Agrega los granos de maíz procurando que se repartan bien en el fondo de la olla

Agrega la sal al gusto (moderadamente)

Cuando comiencen a explotar y a formarse las palomitas ve moviendo la olla (ya tapada) para que se terminen de hacer todos o casi todos los granitos de maíz.

Si ya no escuchas explotar a los granitos mejor apagas y vacías todas las palomitas en una bolsa de papel o contenedor de cristal.

Espolvorea con cúrcuma para darle sabor, si te gusta el picante sutil puedes también poner un poco de pimentón dulce.

Tip:

- Incluye regularmente cúrcuma en tus alimentos, además de ser un excelente antiinflamatorio, también es un poderoso antioxidante.



Pudín colorido de Chía

INGREDIENTES

- ½ taza de chía
- 1 ½ taza de agua natural (también puedes usar alguna lechada vegetal)
- ½ taza de frambuesas o zarzamoras mix de ambas
- 1 cucharada de miel de agave
- Pizca de canela

PREPARACIÓN

En una licuadora agrega la taza de lechada o agua, las frambuesas, miel y canela. Licua hasta que todos los ingredientes se incorporen.

Agrega a un frasco de vidrio (tipo mason jar) la chía y después cubre con la mezcla de la licuadora, con una cucharita mezcla hasta que toda la chía esté perfectamente remojada. Tapa el frasco y deja reposar mínimo por 1 hora, si quieres puedes refrigerarlo.

Para adornar puedes agregar un poco de frambuesas y canela en polvo, revuelve todo y disfruta.

Recuerda que si vas a comerlo como snack te alcanza para 2 porciones.



Hummus de semillas de Girasol

INGREDIENTES

- 1 taza de semilla de girasol remojada toda la noche
- 1 diente de ajo
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen o de tahini (pasta de ajonjolí)
- 1 cucharadita de pimentón o paprika
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pizca de sal de mar o de Himalaya (ambas libres de yodo y flúor)

PREPARACIÓN

Licuar (procesar) todo muy bien, hasta que quede una con consistencia espesa, guardar en un recipiente de cristal con tapa en el refrigerador, te dura hasta una semana.

Tips:

- Puedes sustituir la semilla de girasol por garbanzo cocido, incluso mezclar ambos ingredientes.
- * Para potencializar los nutrientes de tu hummus, germina tus semillas.



Mousse Choco-aguacate

INGREDIENTES

- 2 aguacates medianos
- 5 dátiles remojados ó 2 cucharadas de jarabe de agave
- +/- ½ taza de agua
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo

PREPARACIÓN

Agrega los aguacates, dátiles (o jarabe) y la mitad del agua a tu licuadora y mezcla perfectamente hasta que se incorporen y tengan una consistencia cremosa. Agrega más agua si es necesario, cuida de no pasarte de la ½ taza para que no se haga muy líquida la mezcla. Por último, añade el cacao y canela, prueba y ajusta el sabor si es necesario. Refrigera al menos 15 minutos antes de consumirlo.

Tips

- Es importante remojar los dátiles para que estén suaves y se mezclen bien con el resto de ingredientes, la consistencia final debe ser muy cremosa.
- La cantidad de agua también dependerá de la madurez de tus aguacates, si aún están un poco duros puedes agregar más agua.



Tostada de aguacate

INGREDIENTES

- ½ aguacate cortado en rajas
- 1 tostada de quinoa/arroz o 1 pan de granos germinados o 2 tostaditas de linaza
- Pizca de sal, paprika y pimienta
- Unas gotas de limón
- Unas gotas de aceite de oliva extravirgen (primera prensa en frío)
- 2 rodajas delgadas de jitomate (opcional)
- 3 hojitas frescas de albahaca (opcional)

PREPARACIÓN

Toma la tostada y coloca el aguacate encima (si quieres lo puedes machacar con un tenedor), espolvorea los condimentos que elegiste y agrega unas gotitas de limón con aceite de oliva. Puedes agregar un poco de mostaza casera en la tostada antes de ponerle el pan.

Tip:

- El aguacate es una excelente fuente de vitamina E, vitamina A y C, Omega 9. Además de contener ácido fólico y potasio.



Bolitas Energéticas

INGREDIENTES

- 10 dátiles
- ½ taza de pasitas
- 2 tazas de almendras
- ¼ taza de coco deshidratado
- 2 cucharadas de cacao en polvo

PREPARACIÓN

Procesar un poco las almendras. Con la procesadora prendida, a velocidad media, agregar poco a poco los dátiles y las pasitas. Una vez que se incorporen bien, agrega el cacao en polvo y vuelve a mezclar. Debe quedarte una pasta con la que puedas hacer tus bolitas sin que se desbaraten.

Por separado, pulveriza el coco deshidratado y colócalo en un plato extendido para que puedas “espolvorear” tus bolitas.

Refrigerar al menos 30 minutos antes de consumirlas.



Fresas con Chocolate

INGREDIENTES

Para 20 fresas (las puedes tener en el refrigerador o compartirlas)

- 20 Fresas medianas lavadas y desinfectadas (déjale las hojas)
- 250 g de chocolate oscuro (amargo) al menos un 70% cacao
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 charola para hornear cubierta de papel encerado.

PREPARACIÓN

Calienta el chocolate a baño María a fuego mediano con el aceite de coco y revuelve constantemente hasta que se derrita. Retira del fuego.

Toma una fresa por las hojas, sumérgela en el chocolate levántala y deja que el exceso caiga en el contenedor de chocolate y colócala sobre el papel encerado. Haz lo mismo con las demás fresas.

Déjalas reposar durante 30 minutos para que el chocolate se endurezca

Si no tienes fresas puedes hacer lo mismo con pedacitos de plátano o con manzana.



Palitos de Apio con Crema de Cacahuete

INGREDIENTES

- Apio cortado en palitos (cortos o largos, como tu prefieras)
- 2 tazas de cacahuete sin tostar
- Pizca de sal de mar
- Opcional: 4 dátiles remojados mínimo 15 minutos

PREPARACIÓN

Procesar los cacahuates con la sal de mar durante 1 ½ minuto, dejar reposar por 2 minutos. Repetir este proceso hasta obtener una consistencia super cremosa y ligera. Las veces que se repita el proceso dependerá de la potencia de tu procesadora, aproximadamente se repite 3 veces.

Tips:

- Puedes comprar las bolsas de palitos de apio que ya venden cortados en los supermercados.
- Para esta receta yo recomiendo no endulzar la crema de cacahuates y mejor colocar pasitas en tus palitos de apio. Si quieres endulzarla procura que sea con dátiles.



El bienestar integral se trabaja cada día, paso a paso y de manera suave. Recuerda que los hábitos se pueden ir modificando gradualmente y sin forzar, no se trata de quitar lo “malo” sino agregar más de lo “bueno” para que los efectos sean permanentes. Así que incluir una versión muy saludable en tus colaciones o snacks diarios es un gran comienzo.

Cuando prepares tus recetas, no olvides compartirlo con nosotras, ¡puedes etiquetarnos en nuestras redes!

¡Hasta el próximo recetario!





@clausaludable



@naturalgreenmama