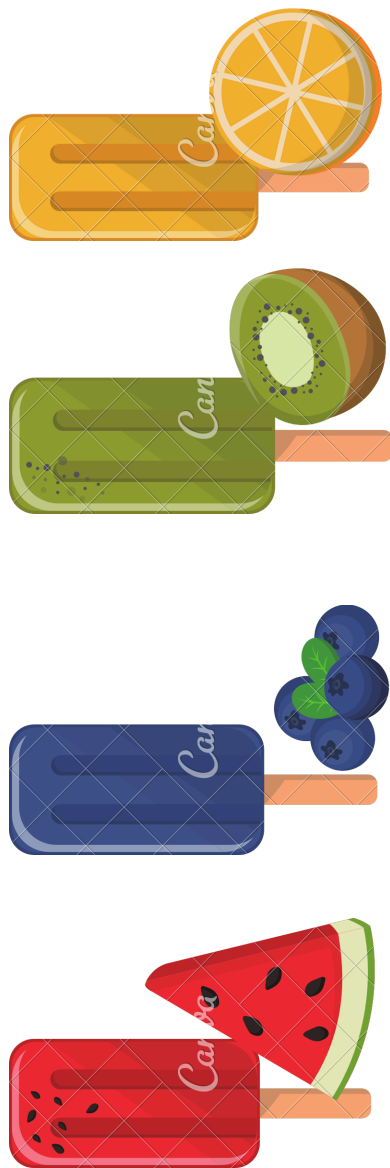


SNACKS PARA EL CALOR



SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: CHAMOY DE JAMAICA

PORCIONES:

Este snack es igual a **dos equivalentes de fruta** por porción



INGREDIENTES

2 tazas de flor de jamaica

3/4 taza agua natural

1/3 taza arándanos deshidratados

1 taza de fresas

Chilito al gusto

Jugo de 2 limones

PROCEDIMIENTO

Llevar la flor de jamaica a hervir

Cuando esté suave, licuar con el resto de ingredientes

Dejar enfriar para servir

Utilizar con tu fruta/verdura favorita

NUTRI-TIP

Utiliza el agua que salió cuando herviste la jamaica para tomar

Si tu chamooy quedó muy líquido, puedes llevarlo a fuego bajo para espesar al gusto

*Cada porción es igual a la receta completa

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: CHCOCOBANANAS CON CHOCOLATE AMARGO

PORCIONES: 6*

Este snack es igual a 1 **equivalente de fruta** por porción



INGREDIENTES

3 plátanos

Chocolate amargo

15 mitades de nueces

PROCEDIMIENTO

Corta el plátano por la mitad y congélalo sin cáscara

Derrite el chocolate en intervalos de 30 s en el microondas o a baño maría

Cubre la mitad del plátano en el chocolate

Pica la nuez en pedazos pequeños y cubre el plátano en este topping

Congela nuevamente y disfruta

NUTRI-TIP

Antes de consumir, dejar reposar a temperatura ambiente al sacarlo del congelador.

*Cada porción es igual a media pieza de plátano

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: ENSALADA FRESCA

PORCIONES: 1*

Este snack es igual a 1 **equivalente de verdura, medio de fruta y 1 de aceite con proteína** por porción



INGREDIENTES

1 Lechuga de tu preferencia

1 zanahoria

1/3 taza de jícama rayada

1/2 naranja

7 nueces en mitades

PROCEDIMIENTO

Picar la hoja de lechuga

Picar la naranja en cubos

Rayar la zanahoria

Picar la nuez en pequeños trozos

Agregar todos los ingredientes previamente picados a un plato y disfrutar

NUTRI-TIP

Si gustas aderezar tu ensalada, puedes agregar un poco de miel de abeja

*Cada porción es igual a la receta completa

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: MANDARINA BITES

PORCIÓN: 3*

Este snack es igual a 1 **equivalente de fruta** por porción



INGREDIENTES

6 mandarinas

Chamoy al gusto.

Chile en polvo al gusto.

50 g de gelatina light de fresa.

PROCEDIMIENTO

Pelar y dividir en gajos las mandarinas.

En un túper colocar los gajos de mandarina, y el resto de los ingredientes.

Tapar el túper y llevarlo a congelar por mínimo 4 horas antes de consumir.

Cubrir el yogur con el chocolate previamente derretido y congelar nuevamente.

NUTRI-TIP

Antes de consumir, dejar reposar a temperatura ambiente al sacarlo del congelador.

*Cada porción es igual a dos mandarinas

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: MOUSSE DE MANGO

PORCIÓN: 1*

Este snack es igual a **un equivalente de fruta y uno de lácteo** por porción



INGREDIENTES

1 mango maduro

1/2 taza yogur natural

15 g grenetina sin sabor

1/4 taza de agua tibia

1 cucharada de extracto de vainilla

PROCEDIMIENTO

Hidratar la grenetina en agua y cuando esté espesa, llevar al microondas por 15 s.

En la licuadora, integrar el mango, yogur, vainilla y la grenetina hidratada

Llevar a refrigerar con al menos 3 horas

NUTRI-TIP

*Cada porción es igual a la receta completa

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: PALETA DE MANGO CON CUBIERTA DE FRESA PICOSITA

PORCIONES: 5*

Este snack es igual a **un equivalente de fruta** por porción



INGREDIENTES

5 mangos manila maduros

1 taza de agua

1 taza de fresas

Endulzante al gusto

Chilito al gusto

PROCEDIMIENTO

Cubierta de fresa

Picar las fresas y llevarlas a fuego bajo hasta que estén blanditas

Licuar las fresas junto con el chilito y refrigerar

Paleta de mango

Licuar los mangos junto con el agua

Colocar la mezcla en moldes de paleta y congelar

Cubrir la paleta con la cubierta de fresa y congelar nuevamente

NUTRI-TIP

Puedes utilizar un sobrecito de esplenda para endulzar

*Cada porción es igual a 1 paleta

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: PALETA DE PAY DE LIMÓN

PORCIONES: 1*

Este snack es igual a **un equivalente de lácteo y uno de cereal** por porción



INGREDIENTES

1/2 taza de yogur natural

Jugo de 1 limón

5 galletas María

Vainilla y endulzante al gusto

PROCEDIMIENTO

Mezcla el yogur con jugo de limón, vainilla y endulzante

En un molde, alterna capas de la mezcla de yogur y las galletas trituradas

Coloca un palito de madera o un tenedor y congela al menos 3 horas

NUTRI-TIP

Puedes cambiar el limón por mango, fresa o la fruta que más te guste

*Cada porción es igual a la receta completa

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: PEPINOS LOCOS

PORCIONES: 1*

Este snack es igual a **1.5 equivalentes de verdura y uno de aceite con proteína** por porción



INGREDIENTES

1 pieza de pepino

1/4 taza de zanahoria rayada

1/4 taza de jícama rayada

8 Cacahuates tostados

Salsa y chilito al gusto

PROCEDIMIENTO

Rebanar el pepino a la mitad y retirar las semillas (no cortes la punta del pepino)

Rellenar de zanahoria, jícama y cacahuates

Bañar en salsa y chilito al gusto

NUTRI-TIP

Si tu meta es consumir más fibra, no le quites la cáscara al pepino

*Cada porción es igual a una pieza de pepino

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: RASPADO DE PEPINO

PORCIONES: 1*

Este snack es igual a 1 **equivalente de verdura** por porción



INGREDIENTES

2 pepinos

Jugo de 2 limones

1/2 taza de agua

Chamoy al gusto

Chilito al gusto

PROCEDIMIENTO

Rebanar en cubos el pepino y congelar

Licuar el pepino congelado con agua y el jugo del limón

Escarchar tu vaso favorito de chamoy y chilito

Servir tu raspado y agregar más chilito al gusto

NUTRI-TIP

Si tu meta es consumir más fibra, no le quites la cáscara al pepino

Puedes utilizar la fruta o verdura que más te guste para hacerlo

*Cada porción es igual a una pieza de pepino

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: SANDÍA SABOR PICAFRESA

PORCIONES: 8*

Este snack es igual a 1 **equivalente de fruta** por porción



INGREDIENTES

1 sandía pequeña

Chamoy sin azúcar

50 g de gelatina de fresa sin azúcar

Chilito al gusto

PROCEDIMIENTO

Picar la sandía en 16 rebanadas

Bañar en chamoy, chilito y gelatina de fresa

Congelar o comer fresas

NUTRI-TIP

Antes de consumir, dejar reposar a temperatura ambiente al sacarlo del congelador.

*Cada porción equivale a dos rebanadas de sandía

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: VERDURA CON CHAMOY

PORCIONES: 1*

Este snack es igual a 1 **equivalente de verdura**



INGREDIENTES

1/2 pepino

1/2 zanahoria

Chamoey de jamaica

PROCEDIMIENTO

Picar el pepino y la zanahoria en bastones

Disfrutar acompañado de chamoey de jamaica al gusto

NUTRI-TIP

Puedes agregar la verdura o fruta que más te guste

*Cada porción es igual a la receta completa

SNACK

NOMBRE DEL PLATILLO: YOGUR BITES

PORCIONES: 1*

Este snack es igual a **una porción de fruta y lácteo** por porción



INGREDIENTES

1 taza de fresas picadas

1/2 taza yogur griego

Chocolate amargo o semiamargo

PROCEDIMIENTO

Colocar el yogur en una charola con papel encerado en formas irregulares

Agregar las fresas picadas en trozos pequeños y llevar a congelar

Derretir el chocolate amargo a baño maría o en intervalos de 30 s en microondas

Cubrir el yogur con el chocolate previamente derretido y congelar nuevamente

NOTAS

Antes de consumir, dejar reposar a temperatura ambiente al sacarlo del congelador.

*Cada porción es igual a 1 receta completa