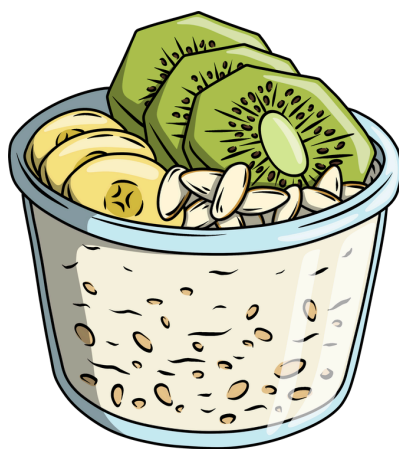


RECETARIO

SNACKS NATURALES Y PRÁCTICOS PARA EL TRABAJO O LA ESCUELA



 **Cherry**
Frutería

ÍNDICE



Índice

Introducción: ideas rápidas para mantener energía entre comidas

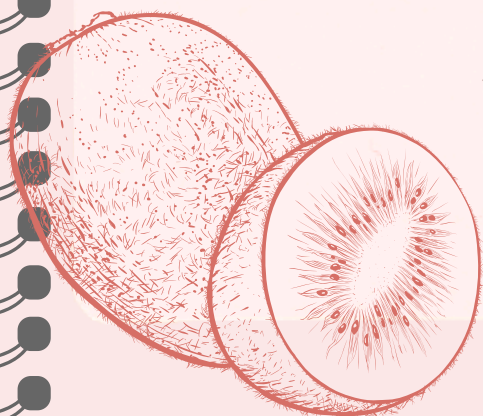
Barritas de avena y frutos secos

Bolitas energéticas de dátil y cacao

Chips de verduras al horno

4 Yogur con frutas y semillas

Smoothies para llevar



IDEAS RÁPIDAS PARA MANTENER ENERGÍA ENTRE COMIDAS



Instrucciones:

A lo largo del día, es normal que el cuerpo necesite un impulso extra de energía, especialmente durante jornadas largas de trabajo o estudio. Los snacks saludables son una excelente forma de mantener la concentración, evitar el cansancio y cuidar tu alimentación sin recurrir a productos ultraprocesados.

En este recetario encontrarás opciones naturales, fáciles de preparar y perfectas para llevar contigo. Desde barritas y bolitas energéticas hasta chips y smoothies, cada receta combina ingredientes nutritivos que te ayudarán a mantenerte activo y satisfecho entre comidas.

Además, incluimos tips para conservar y transportar tus snacks de forma práctica, para que siempre tengas algo rico y saludable a la mano.



BARRITAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS

Tip

Guárdalas en un recipiente hermético: se conservan hasta 5 días en refrigeración.



Ingredientes:

1 taza de avena

1 1/2 taza de frutos secos picados
(nueces, almendras, avellanas)

1 1/4 taza de miel o jarabe natural

2 cucharadas de mantequilla de
maní o almendra

1 1/4 taza de semillas (chía,
linaza o girasol)

Instrucciones:

1. Mezcla todos los ingredientes en un bowl hasta obtener una masa pegajosa.

2. Coloca la mezcla en un molde forrado con papel encerado y presiona firmemente.

3. Refrigerera durante al menos 1 hora.

4. Corta en barritas del tamaño deseado.



BOLITAS ENERGÉTICAS DE DÁTIL Y CACAO

Tip

Puedes cubrirlos con coco rallado o cacao extra para darles otro toque.



Ingredientes:

- 1 taza de dátiles sin hueso
- 1/2 taza de avena
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharada de miel o mantequilla de almendra
- 1 cucharadita de vainilla

Instrucciones:

1. Tritura todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta obtener una masa compacta.
2. Forma pequeñas bolitas con las manos.
3. Refrigerar durante 30 minutos antes de consumir.

CHIPS DE VERDURAS AL HORNO

Tip

Dejalas enfriar completamente para que queden más crocantes.



Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 papa o camote
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto (ajo en polvo, paprika, orégano)

Instrucciones:

1. Corta las verduras en láminas finas.
2. Colócalas en una bandeja con papel para hornear.
3. Rocía con aceite y condimenta.
4. Hornea a 180 °C durante 15-20 minutos o hasta que estén crujientes.



YOGUR CON FRUTAS Y SEMILLAS

Tip

Guárdalo en frascos individuales para llevar fácilmente al trabajo o la escuela.



Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural o vegetal
- 1/2 taza de fruta picada (fresas, plátano, manzana, mango)
- 1 cucharada de semillas (chía, linaza o girasol)
- 1 cucharadita de miel o jarabe natural (opcional)

Instrucciones:

1. Coloca el yogur en un recipiente o frasco.
2. Agrega la fruta y las semillas encima.
3. Endulza al gusto y mezcla justo antes de comer.



SMOOTHIES PARA LLEVAR

Tip

Si los preparas la noche anterior, guarda en refrigeración y agita antes de beber.



Ingredientes:

- 1 taza de leche vegetal o agua
- 1 fruta (plátano, mango, frutos rojos, piña)
- 2 cucharadas de avena o yogur
- Hielo al gusto

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Sirve en un vaso o botella con tapa.

