



10 SNACKS ANTIQUILOS

originales y supersanos

¿Asaltas la máquina expendedora y tomas cualquier cosa? ¿No sabes cómo resistir la tentación? **Aquí tienes unos tentempiés saludables y fáciles de hacer.** ¡Ya no será difícil matar el hambre entre horas! **por** SONIA CORONEL

46
Cal



1. Cubitos de gelatina

“Coge una cubitera de silicona y pon en cada hueco un trozo de fruta y rellena con gelatina neutra previamente disuelta en zumo o en un licuado. Deja solidificar y desmolda”, dice Laura Perezábab, dietista, investigadora del CSIC y asesora de Masnutriente (masnutriente.es).

Te benefician porque...

Tomas fruta, un nutriente básico para el organismo.

134
Cal



2. ‘Crudités’ con humus

Elige unas verduras que puedan consumirse crudas, córtalas en bastoncillos y sirve con humus. ¿Una opción más ligera? Acompaña con salsa de yogur y albahaca.

Te benefician porque...

“Aportan vitaminas, sales minerales y antioxidantes”, comenta la nutricionista de iNutralia (inutralia.com), Conchi Maximiliano.

50
Cal



4. Bolita dulce de quinoa

Cuece un puñado de quinoa, cuela y deja enfriar. Mientras, tritura 3 nueces peladas y 2 cuch. de pasas. Incorpora 1 cuch. de miel y mezcla. Coge porciones de la preparación anterior,

forma unas bolas y rebózalas en la quinoa. “Lo ideal es hacer gran cantidad, se conservan bien en el frigorífico; así tendrás un picoteo para toda la semana”, dice la asesora gastronómica.

Te beneficia porque...

“Es un bocado de lujo: aporta fibra y proteínas de alto valor biológico. Además, no contiene gluten y se digiere bien”.

30
Cal



5. Chips de verduras

Lava unas verduras, córtalas con una mandolina y engrásalas con aceite de oliva. Dispón las láminas sobre un plato forrado con papel de horno y cocínalas al microondas a potencia máxima durante 2-3 minutos. Dale la vuelta y ponlas 1 minuto más. Déjalas enfriar yazona con especias.

Te benefician porque...

Tienen bajo contenido calórico, aunque varía según la verdura escogida (por ejemplo, 100 g de zanahorias te aportan 30 calorías). Pero en ningún caso, y según Perezábab, “sustituyen a las crudas; durante la desecación pierden cualidades nutritivas”.

54
Cal



3. Habitas con especias

Saltea las habas durante 2 min para que no resulten indigestas y dales sabor extra con especias, aceite de oliva virgen extra y zumo de limón.

Te benefician porque... “Tienen bajo valor calórico y aportan fibra, carbohidratos de absorción lenta y abundantes minerales”, aclara la experta anterior.



120 Cal

6. Barrita DIY

Mezcla 50 g de cereales (copos de avena, trigo...) con 50 g de frutos secos pelados, 75 g de frutas secas y 2 cuch. de miel. Amasa los ingredientes anteriores y pasa la mezcla a un recipiente previamente forrado con papel. Después, iguala la superficie, pon un peso y deja reposar 1 hora. Saca del molde y corta.

Te beneficia porque... "Esquivas las barritas procesadas. Suelen estar cargadas de azúcares refinados y grasas trans", aclara Perezábab.



185 Cal

8. Palomitas caseras

Calienta 2 cuch. de aceite de oliva, añade 50 g de maíz, tapa y mueve. Deja en el fuego hasta que las palomitas salten, sala y pásalas a una bolsa cuando estén frías.

Te beneficia porque... "Es un aperitivo rico en almidón, fibra y grasa cardiosaludable".



187 Cal

9. Tosta con semillas, tomate y aguacate

Elige un pan poco procesado. "Los elaborados con harinas refinadas, precisa Maximiliano, propician las subidas de insulina". Después, corta una rebanada y dispón encima aguacate troceado, espolvorea con semillas (lino, sésamo, amapola, pipas...) y cubre con una rodaja de tomate natural.

Te beneficia porque... "Llena y proporciona sustancias que evitan la oxidación (vitamina C y licopeno) y grasas buenas", dice la experta de Inutralia.



106 Cal

7. Rollito de espárragos y jamón ibérico

Elimina las partes leñosas de los espárragos y cuécelos 10 minutos en una olla, en posición vertical. "Deja las puntas fuera del agua, dice Perezábab; las yemas se hacen al vapor y quedan crujientes". Escúrrelos y envuelve cada uno en una loncha fina de jamón ibérico.

Te beneficia porque... "Es una tapa saciante, que ayuda a controlar la ansiedad por comer y los picos de hambre".



265 Cal

10. Sándwich de queso y rúcula

Bate 2 cuch. de queso unttable *light*, nueces troceadas y especias. Unta 2 rebanadas de pan integral con la preparación y añade rúcula al gusto. ¿Quieres aligerar? Sustituye el pan por varias láminas de manzana.

Te beneficia porque... "Resulta nutritivo y no deja que llegues hambrienta a la comida", dice la nutricionista.

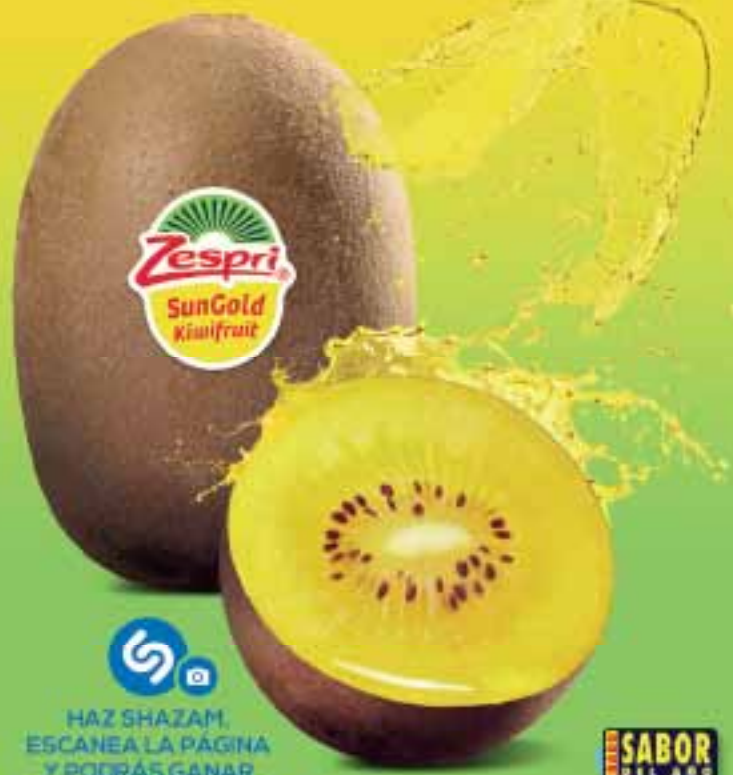


¡Te da más!

Sabor, Calidad y Vitalidad

Zespri SunGold, el amarillo de Zespri®

Más dulce y JUGOSO RICO en vitamina C



HAZ SHAZAM, ESCANEA LA PÁGINA Y PODRÁS GANAR ENTRADAS DOBLES DE CINE Y 5 000€

Producto distinguido como Sabor del Año 2016. Próbalo y aproválo por consumidores españoles y evaluado por nutricionistas.



¡Prueba el kiwi Zespri SunGold, el amarillo de Zespri®!

Su delicioso sabor y su jugosidad te sorprenderán. Además tiene mucha vitamina C que te llenará de vitalidad.

Prueba Zespri SunGold y sácale todo el jugo a la vida.

www.zespri.es

Síguenos en:

