

High Protein Power-Snacks - 200 Recetas ricas en proteínas para cada día

Snacks proteicos crujientes, cremosos y contundentes - para energía, disfrute y una alimentación consciente en el día a día

ÍNDICE

• Dips y Untables Contundentes ...	10	
• 1. Hummus Proteico Clásico	10	
• 2. Dip de Quark y Hierbas	10	
• 3. Untable de Atún con Alcaparras ...	11	
• 4. Dip de Aguacate y Yogur	11	
• 5. Hummus de Remolacha con Feta ..	11	
• 6. Untable de Salmón y Queso Crema	12	
• 7. Dip de Edamame	12	
• 8. Dip de Alubias Blancas y Ajo	12	
• 9. Untable de Pollo al Curry	13	
• 10. Tzatziki Griego	13	
• 11. Dip Picante de Pimiento y Quark	13	
• 12. Untable de Berenjena y Nuez	14	
• 13. Dip de Ensalada de Huevo	14	
• 14. Dip de Lentejas al Comino	14	
• 15. Crema de Queso y Cebollino	15	
• 16. Guacamole de Atún	15	
• 17. Dip de Queso Cottage y Tomate ..	15	
• 18. Crema de Salmón y Rábano Picante	16	
• 19. Dip de Curry y Garbanzos	16	
• 20. Untable de Quark y Mostaza	16	
• Barritas y Bocados de Proteína ...	17	
• 21. Barrita de Proteína de Chocolate y Cacahuete	17	
• 22. Energyballs de Avena Sin Horno .	17	
• 23. Barrita de Coco y Almendra	18	
• 24. Bocados de Proteína de Chocolate	18	
• 25. Barrita de Plátano y Cacahuete ...	18	
• 26. Energyballs de Arándano Rojo y Almendra	19	
• 27. Barrita de Pipas de Calabaza Proteica	19	
• 28. Bocados de Caramelo y Sal Marina	19	

• Dips y Untables Contundentes	...	10	
• 1. Hummus Proteico Clásico		10	
• 2. Dip de Quark y Hierbas		10	
• 3. Untable de Atún con Alcaparras ...		11	
• 4. Dip de Aguacate y Yogur		11	
• 5. Hummus de Remolacha con Feta ..		11	
• 6. Untable de Salmón y Queso Crema		12	
• 7. Dip de Edamame		12	
• 8. Dip de Alubias Blancas y Ajo		12	
• 9. Untable de Pollo al Curry		13	
• 10. Tzatziki Griego		13	
• 11. Dip Picante de Pimiento y Quark		13	
• 12. Untable de Berenjena y Nuez		14	
• 13. Dip de Ensalada de Huevo		14	
• 14. Dip de Lentejas al Comino		14	
• 15. Crema de Queso y Cebollino		15	
• 16. Guacamole de Atún		15	
• 17. Dip de Queso Cottage y Tomate ..		15	
• 18. Crema de Salmón y Rábano Picante		16	
• 19. Dip de Curry y Garbanzos		16	
• 20. Untable de Quark y Mostaza		16	
• Barritas y Bocados de Proteína	...	17	
• 21. Barrita de Proteína de Chocolate y Cacahuete		17	
• 22. Energyballs de Avena Sin Horno ..		17	
• 23. Barrita de Coco y Almendra		18	
• 24. Bocados de Proteína de Chocolate		18	
• 25. Barrita de Plátano y Cacahuete		18	
• 26. Energyballs de Arándano Rojo y Almendra		19	
• 27. Barrita de Pipas de Calabaza Proteica		19	
• 28. Bocados de Caramelo y Sal Marina		19	
• 29. Barrita de Avena y Pasas		20	
• 30. Energyballs de Nuez y Dátiles		20	
• 31. Barrita de Chocolate y Avellana ..		20	
• 32. Bocados de Matcha y Coco		21	
• 33. Barrita de Pipas de Girasol		21	

• 35. Barrita de Vainilla y Almendra	22	• 53. Chips de Remolacha	28
• 36. Bocados de Pistacho	22	• 54. Crackers Proteicos de Pizza	28
• 37. Barrita de Avena y Miel	22	• 55. Crackers de Sésamo y Quark	28
• 38. Bocados de Chocolate y Cacahuete	23	• 56. Chips de Coliflor	29
• 39. Barrita de Muesli Proteica	23	• 57. Crackers de Espelta Verde (Grünkern)	29
• 40. Energyballs de Lima y Coco	23	• 58. Chips de Proteina de Coco	29
• Snacks Crujientes y Chips	24	• 59. Chips de Zanahoria al Curry	30
• 41. Garbanzos Horneados Crujientes	24	• 60. Crackers de Linaza Crujientes	30
• 42. Chips de Parmesano	24	• Wraps & Rolls	31
• 43. Chips de Kale con Levadura Nutricional	25	• 61. Wrap César de Pollo	31
• 44. Crackers Proteicos con Queso	25	• 62. Wrap de Ensalada de Atún	31
• 45. Edamame Tostado	25	• 63. Rollitos de Salmón y Queso Crema	32
• 46. Chips de Calabacín al Horno	26	• 64. Wrap de Pavo y Verduras	32
• 47. Crackers de Queso Caseros	26	• 65. Wrap Griego con Feta	32
• 48. Chips de Lentejas Especiadas	26	• 66. Wrap de Hummus y Verduras	33
• 49. Chips de Boniato Crujientes	27	• 67. Rollitos de Jamón y Queso	33
• 50. Crackers de Queso Cottage	27	• 68. Wrap de Pollo y Aguacate	33
• 51. Chips de Almendra y Parmesano	27	• 69. Rollitos de Atún y Pepino	34
• 52. Chips de Tofu Ahumado	28	• 70. Wrap de Ensalada de Huevo	34

- 71. Wrap de Salmón Ahumado 34
- 72. Rollitos de Pavo y Espinacas 35
- 73. Wrap de Pollo con Salsa de Cacahuete 35
- 74. Wrap de Queso Cottage y Verduras 35
- 75. Rollitos de Pechuga de Pavo y Mozzarella 36
- 76. Wrap de Atún y Aguacate 36
- 77. Rollitos de Pollo al Pesto 36
- 78. Wrap de Salmón al Eneldo 36
- 79. Rollitos de Jamón y Rúcula 37
- 80. Wrap de Hummus y Pollo 37
- **Snacks de Huevo** 38
- 81. Huevos Rellenos Clásicos (Deviled Eggs) 38
- 82. Muffins de Huevo con Verduras 38
- 83. Barquitos de Aguacate con Huevo 39
- 84. Tazas de Huevo con Jamón y Queso 39
- 85. Huevos Picantes en Taza 39
- 86. Muffins de Claras con Verduras 40
- 87. Huevos Rellenos de Salmón 40
- 88. Muffins de Huevo y Espinacas 40
- 89. Ensalada de Huevo sobre Rodajas de Pepino 41
- 90. Mini Frittatas 41
- 91. Huevos Rellenos de Atún 41
- 92. Tazas de Huevo y Bacon 42
- 93. Muffins de Huevo Mediterráneos 42
- 94. Huevos con Crema de Aguacate 42
- 95. Tazas de Revuelto Proteico 43
- 96. Huevos Rellenos de Hummus 43
- 97. Muffins de Huevo y Champiñones 43
- 98. Huevos Nube (Cloud Eggs) 44
- 99. Huevos Rellenos de Mostaza 44
- 100. Mini Tortillas para Llevar 44
- **Snacks de Nueces y Semillas** 45
- 101. Almendras Tostadas Especiadas 45
- 102. Nueces con Miel y Canela 45
- 103. Pipas de Calabaza al Tamari 46

• 105. Mix de Coco y Macadamia	46	• 121. Crujientes de Parmesano (Crisps)	52
• 106. Almendras Sabor Ranch	46	• 122. Dados de Queso con Hierbas	52
• 107. Anacardos al Curry	47	• 123. Champiñones Rellenos de Queso	52
• 108. Nueces Pecanas a la Canela	47	• 124. Palitos de Halloumi Fritos	53
• 109. Pipas de Girasol Tostadas Especiadas	48	• 125. Brochetas de Mozzarella y Tomate	53
• 110. Almendras BBQ	48	• 126. Rollitos de Jamón y Queso	53
• 111. Cacahuetes Chili-Lima	48	• 127. Brochetas de Feta y Aceitunas	54
• 112. Almendras a la Miel y Mostaza ..	49	• 128. Babybel en Hojaldre	54
• 113. Pistachos Tostados con Sal	49	• 129. Bolitas de Queso y Pimentón	54
• 114. Nueces con Sirope de Arce y Canela	49	• 130. Bocados de Gorgonzola y Pera	55
• 115. Almendras Ajo y Parmesano	49	• 131. Rodajas de Manzana con Cheddar	55
• 116. Pipas de Calabaza a la Harissa	50	• 132. Bolitas de Queso a las Finas Hierbas	55
• 117. Soja Tostada	50	• 133. Medallones de Queso Griegos	56
• 118. Almendras a la Vainilla Dulces ..	50	• 134. Bocados de Ricotta y Tomate	56
• 119. Mix de Frutos Secos Tostados (Trail Mix)	51	• 135. Bocaditos de Queso de Cabra con Miel	56
• 120. Mix de Pasas y Nueces con Proteína	51	• 136. Rollitos de Queso y Bacon	56
• Snacks de Queso	52	• 137. Bocados de Brie y Nueces	57

• 138. Rollitos de Pimiento y Queso Crema	57	• 156. Bocados de Atún y Aguacate	63
• 139. Brochetas de Gouda y Uvas	57	• 157. Brochetas de Pollo y Verduras	63
• 140. Sándwiches de Cracker y Queso	58	• 158. Mini Bocados de Burger	64
• Snacks de Carne y Pescado	58	• 159. Bocados de Pescado Ahumado ..	64
• 141. Brochetas de Pollo Satay	58	• 160. Brochetas de Pavo y Pimiento ...	64
• 142. Mini Albóndigas	59	• Snacks Vegetarianos	65
• 143. Beef Jerky Casero	59	• 161. Cuenco de Edamame	65
• 144. Bocaditos de Salmón sobre Pepino	59	• 162. Mini Pimientos Rellenos	65
• 145. Rollitos de Pavo con Queso	60	• 163. Dados de Tofu Marinados	66
• 146. Gambas con Bacon	60	• 164. Brochetas Caprese	66
• 147. Nuggets de Pollo al Horno	60	• 165. Bastones de Verdura con Hummus	66
• 148. Bocados de Tartar de Atún	61	• 166. Bocados de Pepino y Queso Cottage	67
• 149. Bolitas de Carne a las Hierbas ...	61	• 167. Mini Bolitas de Falafel	67
• 150. Canapés de Salmón Ahumado ...	61	• 168. Copas de Ensalada de Garbanzos	67
• 151. Mini Wraps de Pollo	62	• 169. Barquitos de Pimiento y Quark ..	68
• 152. Chupitos de Cóctel de Gambas ..	62	• 170. Bocados de Aguacate y Huevo ..	68
• 153. Mini Hamburguesas de Pavo	62	• 171. Champiñones Rellenos Vegetarianos	68
• 154. Rollitos de Salmón y Pepino	62	• 172. Muffins de Verduras Proteicos ..	69
• 155. Brochetas de Jamón y Queso	63		

- 173. Bolitas de Lentejas Indias 69
- 174. Sándwich de Pepino y Tzatziki 69
- 175. Tartaletas de Ricotta y Tomate 70
- 176. Bocados de Feta y Sandía 70
- 177. Falafel al Horno 70
- 178. Rollitos de Berenjena con Feta 70
- 179. Dip de Yogur con Bastones de Verdura 71
- 180. Crunch de Garbanzos Especiados 71
- Snacks Rápidos de 5 Minutos 72**
- 181. Quark Express con Frutos Rojos 72
- 182. Pepinos con Atún Rápidos 72
- 183. Tostada de Aguacate Relámpago 73
- 184. Ensalada de Huevo Rápida 73
- 185. Edamame Express con Sal 73
- 186. Crackers de Queso Rápidos 73
- 187. Plato de Hummus en 3 Minutos 74
- 188. Yogur Relámpago con Nueces 74
- 189. Wraps de Jamón Rápidos 74
- 190. Queso Cottage Express con Fruta 75
- 191. Apio con Mantequilla de Cacahuete Rápido 75
- 192. Batido Proteico Espeso Relámpago 75
- 193. Ensalada de Atún Express 75
- 194. Dip de Yogur Griego Rápido 76
- 195. Tomates con Mozzarella Relámpago 76
- 196. Bocados de Salmón Ahumado Rápidos 76
- 197. Bowl de Queso Cottage Express 77
- 198. Brochetas de Queso y Uvas Rápidas 77
- 199. Plátano con Mantequilla de Cacahuete Relámpago 77
- 200. Bolitas Proteicas Express 78

DIPS Y UNTABLES CONTUNDENTES

1. Hummus Proteico Clásico

EL CLÁSICO ORIENTAL: HUMMUS CREMOSO CON EXTRA DE PROTEÍNA - PERFECTO CON BASTONES DE VERDURA Y PAN DE PITA.

INGREDIENTES:

- 400 g de garbanzos (lata, escurridos)
- 3 cdas. de tahini
- 30 g de proteína en polvo neutral
- Zumo de 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de comino
- Sal y pimentón

PREPARACIÓN:

1. Triturar garbanzos, tahini, zumo de limón y ajo en la batidora.

2. Añadir proteína y comino.
3. Con la batidora en marcha, añadir el aceite de oliva lentamente.
4. Sazonar con sal.
5. Servir con pimentón y un chorrito de aceite de oliva extra.

2. Dip de Quark y Hierbas

FRESCO Y LIGERO: QUARK CREMOSO A LAS HIERBAS - EL ACOMPAÑANTE IDEAL PARA CRUDITÉS Y PATATAS.

INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 20 g de proteína en polvo neutral
- 3 cdas. de hierbas mixtas (cebollino, perejil, eneldo)
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1.** Batir el quark con la proteína hasta que esté cremoso.
- 2.** Picar las hierbas finamente e incorporar.
- 3.** Prensar el ajo e incorporar.
- 4.** Mezclar con el aceite de oliva.
- 5.** Sazonar con sal y pimienta.

3. Untable de Atún con Alcaparras

**MEDITERRÁNEO Y PROTEICO:
CREMOSO UNTABLE DE ATÚN -
PERFECTO SOBRE CRACKERS O
TOSTADAS.**

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún al natural (escurrido)
- 100 g de queso crema
- 2 cdas. de alcaparras
- 1 cda. de zumo de limón
- Eneldo fresco
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1.** Desmenuzar el atún con un tenedor.
- 2.** Mezclar con el queso crema.
- 3.** Picar las alcaparras gruesas e incorporar.
- 4.** Añadir zumo de limón y eneldo.
- 5.** Sazonar con sal y pimienta.

4. Dip de Aguacate y

Yogur

**CREMOSO Y FRESCO: GUACAMOLE
ENCUENTRA YOGUR - EXTRA
PROTEÍNA E IRRESISTIBLEMENTE
BUENO.**

INGREDIENTES:

- 1 aguacate maduro
- 100 g de yogur griego
- Zumo de media lima
- 1 diente de ajo pequeño
- Cilantro fresco
- Sal y copos de chile

PREPARACIÓN:

- 1.** Chafar el aguacate con un tenedor.
- 2.** Incorporar yogur y zumo de lima.
- 3.** Prensar el ajo y añadir.
- 4.** Picar cilantro e incorporar.
- 5.** Sazonar con sal y chile.

5. Hummus de Remolacha con Feta

**ROSA E IMPRESIONANTE: COLORIDO
HUMMUS CON REMOLACHA - LLAMA
LA ATENCIÓN EN CUALQUIER BUFFET.**

INGREDIENTES:

- 300 g de garbanzos (escurridos)
- 100 g de remolacha cocida
- 2 cdas. de tahini
- 50 g de queso feta

- Zumo de medio limón
- 1 diente de ajo
- Sal y comino

PREPARACIÓN:

1. Triturar garbanzos, remolacha, tahini y ajo.
2. Incorporar zumo de limón y especias.
3. Poner en un cuenco.
4. Desmigajar feta por encima.
5. Rociar con aceite de oliva.

6. Untable de Salmón y Queso Crema

LUJOSO Y RÁPIDO: CREMOSO UNTABLE CON SALMÓN AHUMADO - PERFECTO PARA BAGELS Y PANECILLOS.

INGREDIENTES:

- 150 g de queso crema
- 100 g de salmón ahumado
- Zumo de medio limón
- Eneldo fresco
- 1 cdta. de rábano picante (opcional)
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Picar el salmón ahumado finamente.
2. Mezclar con el queso crema.
3. Incorporar zumo de limón y eneldo.
4. Opcionalmente añadir rábano picante.
5. Sazonar con pimienta.

7. Dip de Edamame

VERDE ASIÁTICO: CREMOSO DIP DE EDAMAME - RICO EN PROTEÍNAS E INUSUALMENTE DELICIOSO.

INGREDIENTES:

- 200 g de edamame (pelado, cocido)
- 2 cdas. de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo
- Zumo de una lima
- 2 cdas. de agua
- Sal y semillas de sésamo

PREPARACIÓN:

1. Triturar edamame, aceite de sésamo y ajo en la batidora.
2. Añadir zumo de lima.
3. Diluir con agua hasta la consistencia deseada.
4. Sazonar con sal.
5. Espolvorear con semillas de sésamo.

8. Dip de Alubias Blancas y Ajo

INSPIRACIÓN ITALIANA: CREMOSO DIP DE ALUBIAS BLANCAS - SUAVE Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 400 g de alubias blancas (lata, escurridas)
- 3 dientes de ajo (asados)
- 3 cdas. de aceite de oliva

- Zumo de medio limón
- Romero fresco
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Triturar alubias, ajo y aceite de oliva.
2. Incorporar zumo de limón.
3. Picar romero finamente e incorporar.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Rociar con aceite de oliva extra.

9. Untable de Pollo al Curry

**ESPECIADO Y SACIANTE: CREMOSO
UNTABLE DE POLLO - PERFECTO PARA
SÁNDWICHES.**

INGREDIENTES:

- 200 g de pollo cocido
- 100 g de queso crema
- 2 cdtas. de curry en polvo
- 2 cdas. de mayonesa
- 1 cda. de chutney de mango
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Picar el pollo muy fino o triturar.
2. Mezclar con queso crema y mayonesa.
3. Incorporar curry y chutney.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Servir frío.

10. Tzatziki Griego

**EL CLÁSICO: REFRESCANTE DIP DE
YOGUR Y PEPINO - CREMOSO Y CON
AJO.**

INGREDIENTES:

- 300 g de yogur griego
- 1/2 pepino
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de menta fresca
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Rallar el pepino y escurrir bien el agua.
2. Mezclar con yogur.
3. Prensar ajo e incorporar.
4. Añadir aceite de oliva y menta.
5. Sazonar con sal y pimienta, dejar reposar 1 hora.

11. Dip Picante de Pimiento y Quark

**ARDIENTE Y CREMOSO: DIP
ESPECIADO DE PIMIENTO CON QUARK
- PARA QUIENES LES GUSTA EL
PICANTE.**

INGREDIENTES:

- 250 g de queso quark magro
- 1 pimiento rojo (asado)
- 1 cdt. de Harissa o pasta de chile

- 1 diente de ajo
- 1 cdta. de pimentón ahumado
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Triturar el pimiento asado.
2. Mezclar con quark.
3. Incorporar Harissa, ajo y pimentón.
4. Sazonar con sal.
5. Servir frío.

12. Untable de Berenjena y Nuez

ORIENTAL Y NOGADO: CREMOSO
UNTABLE DE BERENJENA - AHUMADO
Y LLENO DE SABOR.

INGREDIENTES:

- 1 berenjena grande
- 50 g de nueces
- 2 cdas. de tahini
- 2 dientes de ajo
- Zumo de medio limón
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y comino

PREPARACIÓN:

1. Hornear berenjena a 200°C 30-40 minutos hasta que esté tierna.
2. Sacar la pulpa y escurrir.
3. Triturar con nueces, tahini, ajo y limón.
4. Incorporar aceite de oliva.

5. Sazonar con sal y comino.

13. Dip de Ensalada de Huevo

CLÁSICO Y PROTEICO: CREMOSA
ENSALADA DE HUEVO COMO DIP -
SACIANTE Y RICA.

INGREDIENTES:

- 4 huevos duros
- 3 cdas. de mayonesa
- 2 cdas. de yogur griego
- 1 cdta. de mostaza
- Cebollino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Picar los huevos finamente.
2. Mezclar con mayonesa, yogur y mostaza.
3. Picar cebollino e incorporar.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Servir frío.

14. Dip de Lentejas al Comino

ORIENTAL Y SACIANTE: CREMOSO DIP
DE LENTEJAS - RICO EN FIBRA Y
ESPECIADO.

INGREDIENTES:

- 200 g de lentejas rojas (cocidas)

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdtá. de comino
- 1/2 cdtá. de cúrcuma
- 1 diente de ajo
- Zumo de medio limón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Triturar lentejas con todos los ingredientes.
2. Añadir algo de agua para ajustar consistencia.
3. Sazonar con sal.
4. Rociar con aceite de oliva.
5. Espolvorear comino tostado.

15. Crema de Queso y Cebollino

SENCILLO Y BUENO: CLÁSICA CREMA DE QUESO FRESCO - LISTA EN 5 MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 200 g de queso crema
- 3 cdas. de cebollino (picado)
- 1 cda. de zumo de limón
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Batir queso crema.
2. Incorporar cebollino.
3. Añadir zumo de limón.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Servir inmediatamente o enfriar.

16. Guacamole de Atún

SNACK FUSIÓN: GUACAMOLE ENCUENTRA ATÚN - CREMOSO, PROTEICO E INUSUAL.

INGREDIENTES:

- 2 aguacates maduros
- 1 lata de atún (escurrido)
- Zumo de una lima
- 1/2 cebolla roja
- 1 tomate
- Cilantro fresco
- Sal y jalapeños

PREPARACIÓN:

1. Chafar aguacates, mezclar con zumo de lima.
2. Desmenuzar atún e incorporar.
3. Picar cebolla y tomate en cubos finos, añadir.
4. Picar cilantro e incorporar.
5. Sazonar con sal y jalapeños.

17. Dip de Queso Cottage y Tomate

LIGERO Y FRESCO: QUESO COTTAGE GRANULADO CON TOMATE - BAJO EN GRASA Y RICO EN PROTEÍNA.

INGREDIENTES:

- 200 g de queso cottage (requesón)
- 2 tomates (en dados)
- Albahaca fresca

- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Crema de balsámico

PREPARACIÓN:

1. Poner el cottage en un cuenco.
2. Repartir dados de tomate encima.
3. Picar albahaca y esparcir.
4. Rociar con aceite y balsámico.
5. Sazonar con sal y pimienta.

18. Crema de Salmón y Rábano Picante

INSPIRACIÓN ESCANDINAVA:

CREMOSO UNTABLE CON CHISPA - PICANTE Y ELEGANTE.

INGREDIENTES:

- 150 g de queso crema
- 80 g de salmón ahumado
- 2 cdtas. de rábano picante
- Eneldo fresco
- Zumo de medio limón
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Picar salmón muy fino.
2. Mezclar con queso crema y rábano picante.
3. Picar eneldo e incorporar.
4. Añadir zumo de limón.
5. Sazonar con pimienta.

19. Dip de Curry y Garbanzos

ESPECIAS INDIAS: CREMOSO HUMMUS AL CURRY - EXÓTICO Y AROMÁTICO.

INGREDIENTES:

- 400 g de garbanzos (escurridos)
- 2 cdas. de tahini
- 2 cdtas. de curry en polvo
- 1 diente de ajo
- Zumo de un limón
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y cilantro

PREPARACIÓN:

1. Triturar todos los ingredientes excepto cilantro.
2. Ajustar consistencia con agua.
3. Sazonar con sal.
4. Picar cilantro y esparcir.
5. Espolvorear con curry extra.

20. Untable de Quark y Mostaza

SABROSO Y CREMOSO: UNTABLE PICANTE DE MOSTAZA CON QUARK - PERFECTO CON PRETZELS Y EMBUTIDO.

INGREDIENTES:

- 200 g de queso quark magro
- 2 cdas. de mostaza media

- 1 cda. de miel
- 1 cdta. de rábano picante
- Cebollino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mezclar quark con mostaza.
2. Incorporar miel y rábano picante.
3. Picar cebollino e incorporar.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Servir frío.

BARRITAS Y BOCADOS DE PROTEÍNA

21. Barrita de Proteína de Chocolate y Cacahuete

EL CLÁSICO: BARRITAS DE CHOCOLATE CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE - SACIANTES E IRRESISTIBLES.

INGREDIENTES:

- 80 g de copos de avena
- 60 g de proteína en polvo (chocolate)
- 4 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 3 cdas. de miel
- 2 cdas. de cacao en polvo
- 50 ml de leche

- 50 g de chocolate negro (glaseado)

PREPARACIÓN:

1. Mezclar ingredientes secos.
2. Añadir mantequilla de cacahuete, miel y leche, amasar.
3. Presionar en un molde (aprox. 20x15 cm).
4. Derretir chocolate y extender encima.
5. Enfriar 2 horas, cortar en 10 barritas.

22. Energyballs de Avena Sin Horno

RÁPIDO Y SANO: BOLAS ENERGÉTICAS SIN HORNEAR - PERFECTAS PARA

LLEVAR.

INGREDIENTES:

- 100 g de copos de avena
- 3 cdas. de miel
- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdas. de chips de chocolate
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Amasar hasta masa pegajosa.
3. Formar 15 bolitas.
4. Enfriar 30 minutos.
5. Duran hasta 2 semanas en nevera.

23. Barrita de Coco y Almendra

TROPICAL Y CRUJIENTE: BARRITA CON COCO Y ALMENDRAS - COMO BOUNTY, PERO MEJOR.

INGREDIENTES:

- 80 g de coco rallado
- 60 g de almendras molidas
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de aceite de coco (derretido)
- 3 cdas. de sirope de arce
- 50 g de chocolate negro

PREPARACIÓN:

1. Mezclar ingredientes secos.

2. Incorporar aceite de coco y sirope.
3. Presionar en molde, enfriar 1 hora.
4. Cortar barritas.
5. Bañar en chocolate derretido.

24. Bocados de Proteína de Chocolate

PEQUEÑOS Y PODEROSOS: BOLAS DE PROTEÍNA DE CHOCOLATE - UN BOCADO LLENO DE ENERGÍA.

INGREDIENTES:

- 100 g de dátiles Medjool
- 40 g de proteína en polvo (chocolate)
- 3 cdas. de cacao en polvo
- 50 g de almendras molidas
- 2 cdas. de agua
- Cacao en polvo para rebozar

PREPARACIÓN:

1. Triturar dátiles en batidora.
2. Procesar todos los ingredientes hasta masa.
3. Formar bolitas pequeñas.
4. Rebozar en cacao.
5. Guardar en nevera.

25. Barrita de Plátano y Cacahuete

NATURALMENTE DULCE: BARRITAS CON PLÁTANO Y CACAHUETE - SIN

AZÚCAR AÑADIDO.

INGREDIENTES:

- 2 plátanos maduros
- 100 g de copos de avena
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 1/2 cdtá. de canela

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Chafar plátanos, mezclar todo.
3. Presionar en molde forrado.
4. Hornear 20-25 minutos.
5. Dejar enfriar y cortar.

26. Energyballs de Arándano Rojo y Almendra

AGRIDULCE: BOLAS ENERGÉTICAS CON ARÁNDANOS ROJOS - FESTIVAS Y RICAS.

INGREDIENTES:

- 100 g de almendras molidas
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de arándanos rojos secos
- 3 cdas. de sirope de arce
- 2 cdas. de crema de almendras

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Arándanos pueden quedar gruesos.

3. Formar bolitas.

4. Enfriar 30 minutos.

5. Guardar en nevera.

27. Barrita de Pipas de Calabaza Proteica

VERDE Y NUTRITIVA: BARRITAS CON PIPAS DE CALABAZA - LLENAS DE MINERALES.

INGREDIENTES:

- 80 g de pipas de calabaza
- 60 g de copos de avena
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de miel
- 2 cdas. de aceite de coco
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Picar pipas groseramente.
2. Mezclar ingredientes secos.
3. Calentar miel y aceite, incorporar.
4. Presionar en molde, enfriar 2 horas.
5. Cortar barritas.

28. Bocados de Caramelo y Sal Marina

DULCE Y SALADO: BOLITAS DE CARAMELO CON SAL MARINA - IRRESISTIBLMENTE BUENAS.

INGREDIENTES:

- 100 g de dátiles Medjool
- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1/2 cdtas. de extracto de vainilla
- Sal marina gruesa

PREPARACIÓN:

1. Triturar dátiles (consistencia caramelito).
2. Mezclar con mantequilla y proteína.
3. Incorporar vainilla.
4. Formar bolitas, espolvorear sal.
5. Enfriar.

29. Barrita de Avena y Pasas

CLÁSICA Y NUTRITIVA: BARRITAS DE AVENA CON PASAS JUGOSAS - COMO LAS DE LA ABUELA.

INGREDIENTES:

- 120 g de copos de avena
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de pasas
- 3 cdas. de miel
- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 1/2 cdtas. de canela

PREPARACIÓN:

1. Mezclar secos y pasas.
2. Calentar miel y mantequilla, incorporar.
3. Presionar en molde.

4. Enfriar 2 horas.

5. Cortar barritas.

30. Energyballs de Nuez y Dátiles

SABOR INTENSO: BOLAS ENERGÉTICAS CON NUECES - SABOR A NUEZ Y SACIANTES.

INGREDIENTES:

- 80 g de nueces
- 100 g de dátiles Medjool
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de cacao en polvo
- 1/4 cdtas. de canela

PREPARACIÓN:

1. Picar nueces en batidora gruesas.
2. Añadir dátiles, seguir batiendo.
3. Incorporar proteína, cacao y canela.
4. Formar bolitas.
5. Guardar en nevera.

31. Barrita de Chocolate y Avellana

COMO NUTELLA PARA LLEVAR: BARRITAS DE CHOCOLATE CON AVELLANAS - CREMOSAS Y CRUJIENTES.

INGREDIENTES:

- 80 g de avellanas (tostadas)

- 60 g de proteína en polvo (chocolate)
- 3 cdas. de crema de avellanas
- 3 cdas. de miel
- 50 g de chocolate negro

PREPARACIÓN:

1. Picar avellanas gruesas.
2. Mezclar con proteína.
3. Incorporar crema y miel.
4. Presionar en molde, enfriar 1 hora.
5. Cubrir con chocolate derretido.

32. Bocados de Matcha y Coco

VERDE Y TROPICAL: BOLAS ENERGÉTICAS CON MATCHA - ESTIMULANTES Y EXÓTICAS.

INGREDIENTES:

- 80 g de coco rallado
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 2 cdtas. de té Matcha en polvo
- 3 cdas. de sirope de arce
- 2 cdas. de aceite de coco (derretido)

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todo.
2. Formar bolitas.
3. Rebozar en coco extra.
4. Enfriar 30 minutos.
5. Guardar en nevera.

33. Barrita de Pipas de Girasol

APTA PARA ALÉRGICOS: BARRITAS SIN NUECES CON PIPAS DE GIRASOL - PARA TODOS.

INGREDIENTES:

- 100 g de pipas de girasol
- 60 g de copos de avena
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de crema de girasol
- 3 cdas. de miel

PREPARACIÓN:

1. Mezclar pipas y avena.
2. Añadir proteína.
3. Incorporar crema y miel.
4. Presionar en molde, enfriar 2 horas.
5. Cortar barritas.

34. Energyballs de Chocolate y Cereza

ESTILO SELVA NEGRA: BOLAS DE CHOCOLATE CON CEREZAS - AFRUTADAS Y CHOCOLATEADAS.

INGREDIENTES:

- 80 g de dátiles Medjool
- 40 g de proteína en polvo (chocolate)
- 30 g de cerezas secas
- 2 cdas. de cacao en polvo

- 30 g de almendras molidas

PREPARACIÓN:

1. Triturar dátiles.
2. Procesar todo hasta masa.
3. Cerezas pueden quedar gruesas.
4. Formar bolitas.
5. Rebozar en cacao.

35. Barrita de Vainilla y Almendra

CLÁSICA ELEGANTE: BARRITA DE VAINILLA CON ALMENDRAS - SUAVE Y DELICIOSA.

INGREDIENTES:

- 80 g de almendras molidas
- 60 g de proteína en polvo (vainilla)
- 3 cdas. de crema de almendras
- 3 cdas. de sirope de arce
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- Chocolate blanco (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Mezclar secos.
2. Incorporar crema, sirope y vainilla.
3. Presionar en molde.
4. Enfriar 2 horas.
5. Opcional bañar en choco blanco.

36. Bocados de Pistacho

VERDE Y NOBLE: LUJOSAS BOLAS CON PISTACHOS - PARA MOMENTOS ESPECIALES.

INGREDIENTES:

- 80 g de pistachos (pelados)
- 80 g de dátiles Medjool
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de miel
- Pistachos picados para rebozar

PREPARACIÓN:

1. Picar pistachos groseramente.
2. Añadir dátiles, proteína y miel.
3. Procesar hasta masa.
4. Formar bolitas, rebozar en pistachos.
5. Enfriar.

37. Barrita de Avena y Miel

SENCILLA Y BUENA: LA BASE DE TODAS LAS BARRITAS - CRUJIENTE Y DULCE.

INGREDIENTES:

- 150 g de copos de avena
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 4 cdas. de miel
- 3 cdas. de aceite de coco
- 1/4 cdta. de canela
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 170°C.
2. Mezclar secos.
3. Calentar miel y aceite, incorporar.
4. Presionar en molde, hornear 18-20 minutos.
5. Enfriar completo, luego cortar.

38. Bocados de Chocolate y Cacahuete

MINI-SNICKERS: PEQUEÑOS BOCADOS DE CACAHUETE Y CHOCOLATE - ADICTIVOS.

INGREDIENTES:

- 60 g de mantequilla de cacahuete
- 30 g de proteína en polvo (chocolate)
- 2 cdas. de miel
- 30 g de cacahuetes picados
- 50 g de chocolate negro

PREPARACIÓN:

1. Mezclar mantequilla, proteína y miel.
2. Incorporar cacahuetes, enfriar brevemente.
3. Formar bolitas.
4. Bañar en chocolate derretido.
5. Dejar endurecer.

39. Barrita de Muesli Proteica

MEJOR QUE COMPRADA: BARRITAS DE MUESLI CRUIJIENTES - RICAS EN FIBRA Y SABOR.

INGREDIENTES:

- 100 g de muesli crujiente
- 40 g de proteína en polvo (vainilla)
- 30 g de frutas secas
- 3 cdas. de miel
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete

PREPARACIÓN:

1. Mezclar muesli, proteína y frutas.
2. Calentar miel y mantequilla, incorporar.
3. Presionar en molde.
4. Enfriar 2 horas.
5. Cortar barritas.

40. Energyballs de Lima y Coco

REFRESCANTE TROPICAL: BOLAS DE COCO CON TOQUE DE LIMA - FRESCOR VERANIEGO.

INGREDIENTES:

- 80 g de coco rallado
- 30 g de proteína en polvo (vainilla)
- 50 g de crema de anacardos
- Zumo y ralladura de 1 lima
- 2 cdas. de sirope de arce

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todo.
2. Formar bolitas.
3. Rebozar en coco extra.
4. Enfriar 30 minutos.

5. ¡Perfectas para el calor!

SNACKS CRUJIENTES Y CHIPS

41. Garbanzos Horneados Crujientes

**CRUJIENTES Y PROTEICOS:
GARBANZOS ESPECIADOS AL HORNO -
LA ALTERNATIVA SANA A LAS CHIPS.**

INGREDIENTES:

- 400 g de garbanzos (lata, escurridos)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdtá. de pimentón
- 1/2 cdtá. de comino
- 1/2 cdtá. de ajo en polvo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Secar muy bien los garbanzos (¡importante para que queden crujientes!).
3. Mezclar con aceite y especias.
4. Repartir en bandeja, asar 30-40 minutos.

5. Agitar cada 10 minutos. Dejar enfriar completamente.

42. Chips de Parmesano

**QUESO CRUJIENTE: CHIPS SOLO DE
PARMESANO - LOW-CARB E
INCREÍBLEMENTE RICAS.**

INGREDIENTES:

- 150 g de parmesano (rallado fresco)
- 1/2 cdtá. de pimentón (opcional)
- Hierbas frescas (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Poner montoncitos de parmesano en papel de horno.
3. Opcional espolvorear pimentón o hierbas.
4. Hornear 8-10 minutos hasta dorado.
5. Dejar enfriar - se ponen crujientes al enfriar.

43. Chips de Kale con Levadura Nutricional

VERDE Y CRUJIENTE: CHIPS DE COL RIZADA CON SABOR A QUESO - VEGANAS Y NUTRITIVAS.

INGREDIENTES:

- 200 g de kale (col rizada)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de levadura nutricional
- 1/2 cdtá. de ajo en polvo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 150°C.
2. Lavar kale, quitar tallos, trocear.
3. Masajear con aceite, levadura y especias.
4. Repartir en bandejas sin solapar.
5. Hornear 15-20 minutos hasta crujiente.

44. Crackers Proteicos con Queso

SALADOS Y SACIANTES: CRACKERS CASEROS CON PROTEÍNA - PERFECTOS PARA DIPEAR.

INGREDIENTES:

- 100 g de almendras molidas
- 40 g de proteína en polvo neutral
- 50 g de queso rallado
- 1 huevo

•1/2 cdtá. de levadura química

•Hierbas y sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 180°C.
2. Hacer masa con todo.
3. Estirar fino entre papeles de horno.
4. Cortar cuadrados, hornear 12-15 minutos.
5. Enfriar completamente.

45. Edamame Tostado

ASIÁTICO Y CRUJIENTE: EDAMAME TOSTADO - PROTEICO Y RÁPIDO.

INGREDIENTES:

- 200 g de edamame (pelado)
- 1 cda. de aceite de sésamo
- 1 cdtá. de salsa de soja
- 1/2 cdtá. de ajo en polvo
- Semillas de sésamo
- Sal marina

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 200°C.
2. Mezclar edamame con aceite, soja y especias.
3. Repartir en bandeja.
4. Asar 20-25 minutos hasta crujiente.
5. Espolvorear sésamo y sal.

46. Chips de Calabacín al Horno

LIGERO Y CRUJIENTE: RODAJAS FINAS DE CALABACÍN HORNEADAS - BAJO EN CALORÍAS Y RICO.

INGREDIENTES:

- 2 calabacines
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 50 g de parmesano (rallado)
- 1/2 cdtá. de pimentón
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 180°C.
2. Cortar calabacín muy fino (¡mandolina!).
3. Pincelar con aceite, espolvorear queso y especias.
4. Hornear 20-25 minutos.
5. Dejar secar en el horno.

47. Crackers de Queso Caseros

LOW-CARB Y SALADO: CRACKERS CRUJIENTES DE QUESO - LISTOS EN 20 MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 200 g de cheddar rallado
- 100 g de almendras molidas
- 1 huevo
- 1 cdtá. de hierbas (tomillo, romero)

- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 180°C.
2. Mezclar todo hasta masa.
3. Estirar fino.
4. Hornear 12-15 minutos hasta dorado.
5. Romper en trozos.

48. Chips de Lentejas Especiadas

PROTEICO Y CRUJIENTE: CHIPS DE MASA DE LENTEJAS - RICO EN FIBRA.

INGREDIENTES:

- 150 g de lentejas rojas (molidas/ harina)
- 100 ml de agua
- 1 cdtá. de curry en polvo
- 1/2 cdtá. de cúrcuma
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 180°C.
2. Mezclar harina de lentejas con agua y especias.
3. Extender muy fino sobre papel horno.
4. Hornear 15-18 minutos.
5. Romper, dejar secar.

49. Chips de Boniato Crujientes

NARANJA Y CRUNCH: FINAS RODAJAS DE BONIATO AL HORNO - DULCE NATURAL.

INGREDIENTES:

- 2 boniatos
- 2 cdas. de aceite de coco (derretido)
- 1 cdta. de canela o pimentón
- Sal marina

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 150°C.
2. Cortar boniato muy fino.
3. Remojar 15 min en agua, secar bien.
4. Mezclar con aceite y especias.
5. Hornear 25-30 minutos, dar vuelta, dejar secar.

50. Crackers de Queso Cottage

PROTEICO Y LIGERO: CRACKERS CRUJIENTES CON REQUESÓN - SORPRENDENTEMENTE RICOS.

INGREDIENTES:

- 150 g de queso cottage
- 100 g de harina de avena
- 1 huevo
- 1 cdta. de hierbas
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 180°C.
2. Mezclar todo bien.
3. Poner montoncitos, aplastar.
4. Hornear 15-18 minutos.
5. Enfriar.

51. Chips de Almendra y Parmesano

NUEZ Y QUESO: CHIPS FINAS DE MASA DE ALMENDRA - LOW-CARB Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 100 g de almendras molidas
- 50 g de parmesano (rallado)
- 1 clara de huevo
- Hierbas al gusto
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 180°C.
2. Hacer masa con todo.
3. Estirar muy fino.
4. Cortar trozos, hornear 10-12 minutos.
5. Enfriar completo.

52. Chips de Tofu Ahumado

SABROSO Y CRUJIENTE: TOFU LAMINADO AL HORNO - VEGANO Y PROTEICO.

INGREDIENTES:

- 200 g de tofu ahumado
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de pimentón ahumado
- 1/2 cdta. de ajo en polvo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 180°C.
2. Cortar tofu muy fino.
3. Marinar con aceite y especias.
4. Hornear 25-30 minutos.
5. Dar vuelta a los 15 min, dorar bien.

53. Chips de Remolacha

COLOR Y CRUJIDO: FINAS RODAJAS DE REMOLACHA - TERROSAS Y RICAS.

INGREDIENTES:

- 2 remolachas
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal marina
- Tomillo fresco (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 150°C.
2. Cortar remolacha muy fina.
3. Pincelar con aceite.
4. Hornear 25-35 minutos.
5. Salar y dejar secar en el horno.

54. Crackers Proteicos de Pizza

COMO CHIPS DE PIZZA: TROZOS CRUJIENTES SABOR TOMATE - SALADO Y SATISFACTORIO.

INGREDIENTES:

- 100 g de almendras molidas
- 40 g de proteína en polvo (neutral)
- 50 g de queso rallado
- 1 cda. de concentrado de tomate
- 1 huevo
- 1 cdta. de hierbas italianas

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 180°C.
2. Hacer masa.
3. Estirar fino, cortar trozos.
4. Hornear 12-15 minutos.
5. Enfriar.

55. Crackers de Sésamo y Quark

TOQUE ASIÁTICO: CRACKERS CRUJIENTES DE SÉSAMO - SABOR A

NUEZ.

INGREDIENTES:

- 100 g de queso quark magro
- 100 g de harina de avena
- 50 g de semillas de sésamo
- 1 huevo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 180°C.
2. Mezclar todo.
3. Estirar fino, espolvorear sésamo.
4. Cortar, hornear 15-18 minutos.
5. Enfriar.

56. Chips de Coliflor

LIGERO Y CRUJIENTE: FLORETES LAMINADOS AL HORNO - POCAS CALORÍAS.

INGREDIENTES:

- 1 coliflor
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 50 g de parmesano
- 1 cdt. de ajo en polvo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 200°C.
2. Cortar coliflor en láminas muy finas.
3. Pincelar aceite, espolvorear queso y especias.

4. Hornear 20-25 minutos hasta dorado.

5. Servir.

57. Crackers de Espelta Verde (Grünkern)

INTEGRAL Y SALADO: CRACKERS DE ESPELTA VERDE - MUCHA FIBRA.

INGREDIENTES:

- 150 g de harina de espelta verde (Grünkern)
- 50 ml de agua
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdt. de hierbas
- 1/2 cdt. de sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 180°C.
2. Hacer masa.
3. Estirar muy fino.
4. Cortar, hornear 15-18 minutos.
5. Secar en horno.

58. Chips de Proteína de Coco

DULCE TROPICAL: CHIPS DE COCO CRUJIENTES CON PROTEÍNA - PERFECTO SNACK.

INGREDIENTES:

- 100 g de escamas de coco (grandes)
- 2 cdas. de aceite de coco

- 20 g de proteína en polvo (vainilla)
- 1 cda. de sirope de arce
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 160°C.
2. Mezclar todo.
3. Extender fino en bandeja.
4. Hornear 10-12 minutos hasta dorado.
5. Enfriar - ¡se ponen crujientes!

59. Chips de Zanahoria al Curry

NARANJA Y ESPECIADO: ZANAHORIA FINA AL HORNO - DULCE Y PICANTE.

INGREDIENTES:

- 4 zanahorias grandes
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdtá. de curry en polvo
- Sal marina

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno 150°C.
2. Cortar zanahoria muy fina.
3. Mezclar con aceite y curry.
4. Hornear 20-30 minutos.
5. Secar en horno.

60. Crackers de Linaza Crujientes

SNACK SUPERFOOD: CRACKERS RICOS EN OMEGA-3 - PERFECTOS PARA DIPS.

INGREDIENTES:

- 100 g de semillas de lino (linaza)
- 50 g de pipas de girasol
- 150 ml de agua
- 1 cdtá. de hierbas
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Remojar lino en agua 15 minutos.
2. Incorporar pipas y especias.
3. Extender muy fino en papel horno.
4. Hornear a 160°C 30-40 minutos.
5. Romper en trozos.

WRAPS & ROLLS

61. Wrap César de Pollo

EL CLÁSICO COMO WRAP: POLLO CRUJIENTE CON ADEREZO CÉSAR - SACIANTE Y DELICIOSO.

INGREDIENTES:

- 200 g de pollo asado
- 2 tortillas de trigo grandes
- 2 cdas. de salsa César
- Lechuga romana
- 30 g de parmesano (en lascas)
- Croutons (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pollo en tiras.
2. Untar las tortillas con el aderezo.
3. Distribuir lechuga, pollo y parmesano encima.
4. Enrollar firmemente.
5. Cortar en diagonal y servir.

62. Wrap de Ensalada de Atún

RÁPIDO Y PROTEICO: ENSALADA DE ATÚN EN WRAP - PERFECTO PARA LLEVAR.

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún (escurrido)
- 2 cdas. de mayonesa ligera
- 2 tortillas
- Hojas de lechuga
- 1/4 de pepino (en tiras)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mezclar atún con mayonesa, sal y pimienta.
2. Cubrir tortillas con hojas de lechuga.
3. Distribuir la mezcla de atún y el pepino.
4. Enrollar.
5. Envolver en film para llevar.

63. Rollitos de Salmón y Queso Crema

ELEGANTE Y RÁPIDO: SALMÓN AHUMADO ENROLLADO CON QUESO CREMA - PERFECTO PARA INVITADOS.

INGREDIENTES:

- 150 g de salmón ahumado
- 100 g de queso crema
- Eneldo fresco
- 1 cda. de alcaparras
- Zumo de limón
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mezclar queso crema con eneldo, alcaparras y zumo de limón.
2. Extender las lonchas de salmón.
3. Untar queso crema finamente.
4. Enrollar y cortar en trozos de 3 cm.
5. Refrigerar hasta servir.

64. Wrap de Pavo y Verduras

LIGERO Y COLORIDO: PECHUGA DE PAVO CON VERDURAS FRESCAS - BAJO EN GRASA Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 150 g de pechuga de pavo (asada o fiambre)
- 2 tortillas integrales

- 1 pimiento
- 1/2 pepino
- 2 cdas. de hummus
- Hojas de lechuga

PREPARACIÓN:

1. Cortar verduras en tiras.
2. Untar tortillas con hummus.
3. Distribuir lechuga, pavo y verduras.
4. Enrollar firmemente.
5. Cortar en diagonal.

65. Wrap Griego con Feta

MEDITERRÁNEO Y FRESCO: WRAP CON FETA, ACEITUNAS Y TOMATE - COMO VACACIONES PARA MORDER.

INGREDIENTES:

- 100 g de feta
- 2 tortillas
- 1 tomate
- 1/4 de pepino
- Aceitunas
- 2 cdas. de tzatziki
- Orégano

PREPARACIÓN:

1. Untar tortillas con tzatziki.
2. Desmigajar feta, cortar verduras en dados.
3. Distribuir todo sobre las tortillas.
4. Espolvorear con orégano.
5. Enrollar y servir.

66. Wrap de Hummus y Verduras

VEGANO Y SACIANTE: COLORIDO WRAP DE VERDURAS CON HUMMUS - RICO EN FIBRA Y SABROSO.

INGREDIENTES:

- 4 cdas. de hummus
- 2 tortillas integrales
- 1 zanahoria (rallada)
- 1/2 pimiento
- Rúcula
- Brotes

PREPARACIÓN:

1. Untar tortillas generosamente con hummus.
2. Distribuir verduras y rúcula.
3. Topear con brotes.
4. Enrollar firmemente.
5. Cortar por la mitad.

67. Rollitos de Jamón y Queso

CLÁSICO PARA EL HAMBRE PEQUEÑA: JAMÓN ENROLLADO CON QUESO - LISTO EN 5 MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 6 lonchas de jamón cocido
- 6 lonchas de queso (Gouda o Emmental)
- Queso crema (opcional)

- Pepinillos

PREPARACIÓN:

1. Extender jamón.
2. Poner loncha de queso encima.
3. Opcional untar algo de queso crema.
4. Poner pepinillo en el extremo y enrollar.
5. Fijar con palillo.

68. Wrap de Pollo y Aguacate

CREMOSO Y PROTEICO: POLLO CON AGUACATE - SACIANTE Y SALUDABLE.

INGREDIENTES:

- 150 g de pollo asado
- 1 aguacate
- 2 tortillas
- Zumo de media lima
- Hojas de lechuga
- Sal y copos de chile

PREPARACIÓN:

1. Chafar aguacate, sazonar con lima y sal.
2. Cortar pollo en tiras.
3. Untar tortillas con aguacate.
4. Distribuir lechuga y pollo.
5. Espolvorear chili y enrollar.

69. Rollitos de Atún y Pepino

LOW-CARB Y FRESCO: ATÚN EN LÁMINAS DE PEPINO - SIN TORTILLA.

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún (escurrido)
- 2 cdas. de yogur griego
- 1 pepino grande
- Cebollino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar pepino en tiras largas con pelador.
2. Mezclar atún con yogur y cebollino.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Distribuir relleno sobre tiras de pepino.
5. Enrollar y fijar con palillo.

70. Wrap de Ensalada de Huevo

CLÁSICO Y SACIANTE: ENSALADA DE HUEVO EN WRAP - UN DESAYUNO PARA LLEVAR.

INGREDIENTES:

- 4 huevos duros
- 3 cdas. de mayonesa
- 1 cdta. de mostaza
- 2 tortillas

- Hojas de lechuga

- Cebollino

PREPARACIÓN:

1. Picar huevos, mezclar con mayo, mostaza y cebollino.
2. Cubrir tortillas con lechuga.
3. Distribuir ensalada de huevo.
4. Enrollar.
5. Cortar por la mitad.

71. Wrap de Salmón Ahumado

LUJO ESCANDINAVO: SALMÓN AHUMADO CON CREMA DE ENELDO - ELEGANTE Y PROTEICO.

INGREDIENTES:

- 150 g de salmón ahumado
- 2 tortillas de trigo
- 100 g de queso crema
- Eneldo fresco
- Alcaparras
- Zumo de limón

PREPARACIÓN:

1. Mezclar queso crema con eneldo y zumo de limón.
2. Untar tortillas.
3. Poner lonchas de salmón encima.
4. Distribuir alcaparras.
5. Enrollar firme, enfriar y luego cortar.

72. Rollitos de Pavo y Espinacas

LIGERO Y VERDE: PECHUGA DE PAVO CON ESPINACAS FRESCAS - LOW-CARB Y RICO.

INGREDIENTES:

- 6 lonchas de pechuga de pavo
- Espinaca baby fresca
- 100 g de queso crema
- Tomates secos
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Distribuir queso crema sobre lonchas de pavo.
2. Poner espinacas y tomates encima.
3. Sazonar con pimienta.
4. Enrollar.
5. Fijar con palillo.

73. Wrap de Pollo con Salsa de Cacahuete

INSPIRACIÓN ASIÁTICA: POLLO CON SALSA DE CACAHUETE - AROMÁTICO Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 150 g de pollo asado
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 1 cda. de salsa de soja
- 2 tortillas

• Zanahoria (rallada)

• Pepino y cilantro

PREPARACIÓN:

1. Mezclar mantequilla de cacahuete con soja.
2. Cortar pollo en tiras.
3. Untar tortillas con salsa de cacahuete.
4. Distribuir pollo, zanahoria, pepino y cilantro.
5. Enrollar.

74. Wrap de Queso Cottage y Verduras

LIGERO Y PROTEICO: QUESO COTTAGE CON VERDURAS CRUJIENTES - BAJO EN GRASA Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 150 g de queso cottage (queso)
- 2 tortillas integrales
- 1 tomate
- 1/4 de pepino
- Cebollino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mezclar cottage con cebollino, sal y pimienta.
2. Picar verduras en dados.
3. Untar tortillas con cottage.
4. Distribuir verduras.
5. Enrollar.

75. Rollitos de Pechuga de Pavo y Mozzarella

ITALIANO Y SIMPLE: PAVO CON MOZZARELLA Y TOMATE - CAPRESE PARA EL CAMINO.

INGREDIENTES:

- 6 lonchas de pechuga de pavo
- 125 g de mozzarella
- 1 tomate
- Albahaca fresca
- Crema de balsámico

PREPARACIÓN:

1. Cortar mozzarella y tomate en rodajas.
2. Extender lonchas de pavo.
3. Poner mozzarella, tomate y albahaca encima.
4. Enrollar.
5. Rociar con balsámico.

76. Wrap de Atún y Aguacate

PODER OMEGA-3: ATÚN CON CREMOSO AGUACATE - SANO Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún
- 1 aguacate
- 2 tortillas
- Zumo de lima

• Hojas de lechuga

• Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Chafar aguacate, sazonar con lima y sal.
2. Incorporar atún.
3. Cubrir tortillas con lechuga.
4. Distribuir mezcla de atún y aguacate.
5. Enrollar.

77. Rollitos de Pollo al Pesto

ITALIANO Y AROMÁTICO: POLLO CON PESTO VERDE - ESPECIADO Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 150 g de pollo asado (en tiras)
- 2 cdas. de pesto verde
- 2 tortillas
- Rúcula
- Parmesano

PREPARACIÓN:

1. Untar tortillas con pesto.
2. Distribuir rúcula.
3. Poner tiras de pollo.
4. Rallar parmesano por encima.
5. Enrollar firmemente.

78. Wrap de Salmón al

Eneldo

FRESCO ESCANDINAVO: SALMÓN AHUMADO CON SALSA DE ENELDO - ELEGANTE Y RÁPIDO.

INGREDIENTES:

- 150 g de salmón ahumado
- 3 cdas. de crema agria o crème fraîche
- 2 tortillas
- Eneldo fresco
- 1 cdta. de rábano picante
- Ralladura de limón

PREPARACIÓN:

1. Mezclar crema agria con eneldo, rábano y ralladura.
2. Untar tortillas.
3. Poner lonchas de salmón.
4. Enrollar.
5. Enfriar, luego cortar.

79. Rollitos de Jamón y Rúcula

ELEGANCIA ITALIANA: JAMÓN SERRANO CON RÚCULA - AMARGO-SALADO Y DELICIOSO.

INGREDIENTES:

- 8 lonchas de jamón serrano
- 100 g de rúcula
- 100 g de queso crema

- Parmesano (en lascas)

- Crema de balsámico

PREPARACIÓN:

1. Distribuir queso crema sobre lonchas de jamón.
2. Poner rúcula y parmesano.
3. Enrollar.
4. Fijar con palillo.
5. Rociar con balsámico.

80. Wrap de Hummus y Pollo

ORIENTE ENCUENTRA PROTEÍNA: HUMMUS Y POLLO UNIDOS - CREMOSO Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 150 g de pollo asado
- 4 cdas. de hummus
- 2 tortillas integrales
- Tomates y pepino
- Cebolla roja
- Pimentón

PREPARACIÓN:

1. Untar tortillas generosamente con hummus.
2. Cortar pollo en tiras.
3. Cortar verduras en rodajas.
4. Distribuir todo sobre las tortillas.
5. Espolvorear pimentón y enrollar.

SNACKS DE HUEVO

81. Huevos Rellenos Clásicos (Deviled Eggs)

EL CLÁSICO AMERICANO: HUEVOS RELLENOS CON CREMA DE MOSTAZA Y MAYO - CREMOSO Y ESPECIADO.

INGREDIENTES:

- 6 huevos duros
- 3 cdas. de mayonesa
- 1 cdta. de mostaza Dijon
- 1 cdta. de vinagre
- Pimentón en polvo
- Cebollino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Partir huevos por la mitad, poner yemas en un bol.
2. Mezclar yemas con mayo, mostaza y vinagre hasta obtener crema.
3. Sazonar con sal y pimienta.

4. Poner la masa en las mitades de clara (manga pastelera o cuchara).
5. Decorar con pimentón y cebollino.

82. Muffins de Huevo con Verduras

MEAL PREP PERFECTO: MINI-TORTILLAS AL HORNO - PORCIONADAS Y PRÁCTICAS.

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 100 ml de leche
- 100 g de verduras mixtas (pimiento, calabacín, tomate)
- 50 g de queso rallado
- Sal y pimienta
- Hierbas frescas

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Batir huevos con leche, sazonar.
3. Picar verduras finas.

- Engrasar molde de muffins, distribuir verduras y queso, verter mezcla de huevo.
- Hornear 20-25 minutos.

83. Barquitos de Aguacate con Huevo

TRENDY Y NUTRITIVO: HUEVOS HORNEADOS EN MITADES DE AGUACATE - CREMOSO Y PROTEICO.

INGREDIENTES:

- 2 aguacates
- 4 huevos pequeños
- Sal y pimienta
- Copos de chile
- Cilantro fresco

PREPARACIÓN:

- Precalentar horno a 200°C.
- Partir aguacates, quitar hueso, agrandar un poco el hueco.
- Poner en fuente de horno.
- Cascar 1 huevo en cada mitad.
- Hornear 15-20 minutos, decorar con chili y cilantro.

84. Tazas de Huevo con Jamón y Queso

SABROSO Y RICO: HUEVOS HORNEADOS EN CESTAS DE JAMÓN - LOW-CARB Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 6 lonchas de jamón cocido
- 6 huevos
- 50 g de queso rallado
- Cebollino
- Pimienta

PREPARACIÓN:

- Precalentar horno a 180°C.
- Forrar molde de muffins con jamón.
- Cascar 1 huevo en cada taza de jamón.
- Espolvorear queso.
- Hornear 15-18 minutos, decorar con cebollino.

85. Huevos Picantes en Taza

ESPECIADO Y FUERTE: HUEVOS CON SALSA PICANTE - PARA LOS AMANTES DEL FUEGO.

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 3 cdas. de Sriracha o salsa de chile
- 50 g de queso crema
- Cebolletas
- Semillas de sésamo
- Sal

PREPARACIÓN:

- Cocer huevos duros, partir por la mitad.
- Mezclar yemas con queso crema y 1 cda. Sriracha.

3. Rellenar claras.
4. Rociar con resto de Sriracha.
5. Decorar con cebolleta y sésamo.

86. Muffins de Claras con Verduras

BAJO EN CALORÍAS Y PROTEICO: SOLO CON CLARAS - IDEAL PARA CUIDAR LA LÍNEA.

INGREDIENTES:

- 8 claras de huevo
- 100 g de espinacas
- 1 tomate
- 50 g de feta
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Batir claras con sal y pimienta.
3. Picar espinaca, cortar tomate en dados, desmigajar feta.
4. Distribuir en moldes, verter claras.
5. Hornear 18-20 minutos.

87. Huevos Rellenos de Salmón

ELEGANTE Y FINO: DEVILED EGGS CON SALMÓN AHUMADO - PARA OCASIONES ESPECIALES.

INGREDIENTES:

- 6 huevos duros
- 80 g de salmón ahumado
- 3 cdas. de crème fraîche
- Eneldo fresco
- Zumo de limón
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Partir huevos, sacar yemas.
2. Picar fino la mitad del salmón.
3. Mezclar con yemas, crème fraîche y limón.
4. Rellenar claras.
5. Decorar con resto de salmón y eneldo.

88. Muffins de Huevo y Espinacas

VERDE Y SANO: MUFFINS DE HUEVO CON ESPINACA FRESCA - LLENO DE HIERRO Y PROTEÍNA.

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 150 g de espinacas
- 1 cebolla
- 50 g de feta
- 1 cdta. de nuez moscada
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Sofreír cebolla, pochar espinaca brevemente.
3. Batir huevos, incorporar espinaca y feta.

4. Sazonar con nuez moscada, sal y pimienta.

5. Hornear en molde 20-22 minutos.

89. Ensalada de Huevo sobre Rodajas de Pepino

LOW-CARB Y FRESCO: ENSALADA DE HUEVO SOBRE PEPINO CRUJIENTE - EN VEZ DE PAN.

INGREDIENTES:

- 4 huevos duros
- 2 cdas. de mayonesa
- 1 cdta. de mostaza
- 1 pepino grande
- Pimentón
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Picar huevos, mezclar con mayo y mostaza.
2. Sazonar con sal y pimienta.
3. Cortar pepino en rodajas gruesas.
4. Poner ensalada de huevo sobre pepino.
5. Espolvorear pimentón.

90. Mini Frittatas

ITALIANO Y VERSÁTIL: PEQUEÑAS FRITTATAS CON VERDURA - RICAS FRÍAS O CALIENTES.

INGREDIENTES:

- 6 huevos

- 50 ml de nata

- 100 g de calabacín

- 50 g de tomates cherry

- 50 g de parmesano rallado

- Albahaca, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Batir huevos con nata y parmesano.
3. Picar verduras y distribuir en molde muffin.
4. Verter mezcla de huevo.
5. Hornear 20-22 minutos, decorar con albahaca.

91. Huevos Rellenos de Atún

FRESCO DEL MAR: HUEVOS RELLENOS DE CREMOSO ATÚN - DOBLE PODER PROTEICO.

INGREDIENTES:

- 6 huevos duros
- 1/2 lata de atún (escurrido)
- 2 cdas. de mayonesa
- 1 cdta. de alcacarras
- Cebollino
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Partir huevos, sacar yemas.
2. Mezclar yemas con atún, mayo y alcacarras.
3. Rellenar claras.
4. Decorar con cebollino.

5. Enfriar hasta servir.

92. Tazas de Huevo y Bacon

SABROSO Y CONTUNDEnte: HUEVOS EN CESTAS DE BACON CRUJIENTE - UN HIGHLIGHT DEL DESAYUNO.

INGREDIENTES:

- 6 lonchas de bacon
- 6 huevos
- Cebollino
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Freír bacon brevemente (no muy crujiente).
3. Forrar molde muffín con bacon.
4. Cascar 1 huevo dentro de cada uno.
5. Hornear 12-15 minutos, decorar con cebollino.

93. Muffins de Huevo Mediterráneos

SOL EN EL PLATO: HUEVOS CON ACEITUNAS, TOMATE Y FETA - INSPIRACIÓN GRIEGA.

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 50 g de feta
- 6 tomates cherry

- 30 g de aceitunas negras
- Orégano
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Batir huevos, sazonar.
3. Cuartear tomates, picar aceitunas, cortar feta en dados.
4. Distribuir en molde, verter huevo.
5. Hornear 20-22 minutos.

94. Huevos con Crema de Aguacate

CREMOSO Y SANO: HUEVOS RELLENOS DE AGUACATE - SIN MAYO, PERO CREMOSO.

INGREDIENTES:

- 6 huevos duros
- 1 aguacate maduro
- Zumo de media lima
- Sal y pimienta
- Copos de chile

PREPARACIÓN:

1. Partir huevos, sacar yemas.
2. Triturar aguacate con yemas y lima.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Rellenar claras.
5. Espolvorear chili.

95. Tazas de Revuelto Proteico

PORCIONADO Y PRÁCTICO: REVUELTO HORNEADO EN MOLDE - IDEAL MEAL PREP.

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 100 ml de leche
- 30 g de proteína en polvo (neutra)
- 50 g de jamón (en dados)
- Cebollino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Batir huevos, leche y proteína.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Distribuir jamón en molde, verter huevo.
5. Hornear 18-20 minutos.

96. Huevos Rellenos de Hummus

ORIENTE ENCUENTRA CLÁSICO: DEVILED EGGS CON HUMMUS EN VEZ DE MAYO - CREMOSO Y DIFERENTE.

INGREDIENTES:

- 6 huevos duros
- 4 cdas. de hummus
- 1/2 cdtá. de comino

- Pimentón
- Perejil fresco

PREPARACIÓN:

1. Partir huevos, sacar yemas.
2. Mezclar yemas con hummus y comino.
3. Rellenar claras.
4. Espolvorear pimentón.
5. Decorar con perejil.

97. Muffins de Huevo y Champiñones

TERREO Y SABROSO: MUFFINS DE HUEVO CON CHAMPIÑONES - AROMÁTICO Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 150 g de champiñones
- 1 chalota
- 50 g de queso rallado
- Tomillo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Sofreír setas y chalota, sazonar.
3. Batir huevos, incorporar queso.
4. Poner setas en molde, verter huevo.
5. Hornear 20-22 minutos.

98. Huevos Nube (Cloud Eggs)

ESPONJOSO COMO NUBES: CLARA A PUNTO DE NIEVE CON OJO DE YEMA - IMPRESIONANTE Y RICO.

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 30 g de parmesano rallado
- Hierbas frescas
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 230°C.
2. Separar huevos. Montar claras a nieve, incorporar queso.
3. Formar nubes en papel horno, hacer hueco en el centro.
4. Hornear 3 minutos, poner yema en el hueco.
5. Hornear otros 3 minutos, servir con hierbas.

99. Huevos Rellenos de Mostaza

ESPECIADO CLÁSICO: HUEVOS RELLENOS CON MOSTAZA FUERTE - UN CLÁSICO ALEMÁN.

INGREDIENTES:

- 6 huevos duros
- 2 cdas. de mostaza media
- 2 cdas. de mayonesa

- Cebollino
- Pimentón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Partir huevos, sacar yemas.
2. Batir yemas con mostaza y mayo.
3. Sazonar con sal.
4. Rellenar claras.
5. Decorar con cebollino y pimentón.

100. Mini Tortillas para Llevar

PRÁCTICO Y PORCIONADO: PEQUEÑAS TORTILLAS AL HORNO - PERFECTO PARA LLEVAR.

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 50 ml de leche
- Verdura a elección (p.ej. pimiento, cebolla)
- 50 g de queso
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Batir huevos con leche, sazonar.
3. Cortar verdura pequeña.
4. Distribuir en molde, poner queso encima.
5. Hornear 18-20 minutos. Disfrutar frío o caliente.

SNACKS DE NUECES Y SEMILLAS

101. Almendras Tostadas Especiadas

**AROMÁTICO Y CRUJIENTE:
ALMENDRAS TOSTADAS AL HORNO -
PERFECTAS PARA PICAR.**

INGREDIENTES:

- 200 g de almendras enteras
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de pimentón
- 1/2 cdta. de pimienta cayena
- 1/2 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de sal marina

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Mezclar almendras con aceite y especias.
3. Distribuir en bandeja.
4. Tostar 12-15 minutos, dando vuelta una vez.

5. Dejar enfriar completamente - se ponen crujientes al enfriar.

102. Nueces con Miel y Canela

**DULCE Y CÁLIDO: NUECES
CARAMELIZADAS CON CANELA -
FESTIVO Y RICO.**

INGREDIENTES:

- 200 g de nueces (mitades)
- 3 cdas. de miel
- 1 cdta. de canela
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 170°C.
2. Mezclar nueces con miel y canela.
3. Distribuir en papel de horno.
4. Tostar 12-15 minutos, remover.

- Espolvorear con sal, dejar enfriar.

103. Pipas de Calabaza al Tamari

ASIÁTICO Y SALADO: PIPAS DE CALABAZA TOSTADAS CON SOJA - UMAMI-DELICIOSO.

INGREDIENTES:

- 150 g de pipas de calabaza
- 2 cdas. de tamari o salsa de soja
- 1/2 cdtá. de aceite de sésamo
- Semillas de sésamo

PREPARACIÓN:

1. Tostar pipas en sartén sin grasa.
2. Añadir tamari y aceite, mezclar bien.
3. Seguir tostando hasta que evapore el líquido.
4. Espolvorear sésamo.
5. Dejar enfriar.

104. Anacardos al Pimentón

SUAVE Y ESPECIADO: ANACARDOS CON SABOR A PIMENTÓN - CREMOSO Y CRUJIENTE.

INGREDIENTES:

- 200 g de anacardos
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdtá. de pimentón ahumado

- 1/2 cdtá. de cebolla en polvo

- Sal marina

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 170°C.
2. Mezclar anacardos con aceite y especias.
3. Distribuir en bandeja.
4. Tostar 12-15 minutos.
5. Dejar enfriar.

105. Mix de Coco y Macadamia

TROPICAL Y LUJOSO: MACADAMIAS CON CHIPS DE COCO - COMO VACACIONES PARA LOS SENTIDOS.

INGREDIENTES:

- 150 g de nueces de macadamia
- 50 g de chips de coco
- 1 cda. de aceite de coco
- 1 cda. de sirope de arce
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 160°C.
2. Mezclar todos los ingredientes.
3. Distribuir en bandeja.
4. Tostar 10-12 minutos (¡coco se quema rápido!).
5. Dejar enfriar.

106. Almendras Sabor

Ranch

AMERICANO-ESPECIADO: ALMENDRAS SABOR RANCH - COMO LAS PATATAS FRITAS POPULARES.

INGREDIENTES:

- 200 g de almendras
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de cebolla en polvo
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1/2 cdta. de eneldo (seco)
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Mezclar todos los ingredientes.
3. Distribuir en bandeja.
4. Tostar 12-15 minutos.
5. Dejar enfriar.

107. Anacardos al Curry

INDIO-AROMÁTICO: ANACARDOS CON CURRY - EXÓTICO Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 200 g de anacardos
- 1 cda. de aceite de coco
- 2 cdtas. de curry en polvo
- 1/2 cdta. de cúrcuma
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Calentar aceite de coco en sartén.
2. Tostar anacardos dentro.
3. Añadir especias, mezclar bien.
4. Tostar 5-7 minutos.
5. Dejar enfriar.

108. Nueces Pecanas a la Canela

DULCE Y AROMÁTICO: PECANAS CON AZÚCAR Y CANELA - COMO EN EL MERCADO NAVIDEÑO.

INGREDIENTES:

- 200 g de pecanas
- 2 cdas. de sirope de arce
- 1 cdta. de canela
- 1 cda. de azúcar moreno
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 170°C.
2. Mezclar nueces con sirope, canela y azúcar.
3. Distribuir en papel horno.
4. Tostar 12-15 minutos.
5. Espolvorear con sal, dejar enfriar.

109. Pipas de Girasol Tostadas Especiadas

BARATO Y RICO: PIPAS DE GIRASOL ESPECIADAS - LA ALTERNATIVA A LAS NUECES.

INGREDIENTES:

- 200 g de pipas de girasol
- 1 cdta. de aceite de oliva
- 1 cdta. de pimentón
- 1/2 cdta. de ajo en polvo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Tostar pipas en sartén sin grasa.
2. Añadir aceite y especias.
3. Tostar removiendo 3-4 minutos.
4. Sazonar con sal.
5. Dejar enfriar.

110. Almendras BBQ

AHUMADO Y DULCE: ALMENDRAS SABOR BBQ - INSPIRACIÓN AMERICANA.

INGREDIENTES:

- 200 g de almendras
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de pimentón ahumado
- 1/2 cdta. de cebolla en polvo
- 1/2 cdta. de azúcar moreno

- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Mezclar todos los ingredientes.
3. Distribuir en bandeja.
4. Tostar 12-15 minutos.
5. Dejar enfriar.

111. Cacahuetes Chili-Lima

PICANTE Y ÁCIDO: CACAHUETES CON TOQUE DE LIMA - REFRESCANTEMENTE DIFERENTE.

INGREDIENTES:

- 200 g de cacahuetes (sin sal)
- Ralladura de 2 limas
- 1 cdta. de chile en polvo
- 1/2 cdta. de cayena
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Tostar cacahuetes en sartén.
2. Añadir aceite y especias.
3. Seguir tostando 3-4 minutos.
4. Incorporar ralladura y sal.
5. Dejar enfriar.

112. Almendras a la Miel y Mostaza

AGRIDULCE: ALMENDRAS CON MIEL Y MOSTAZA - UNA COMBINACIÓN INUSUAL.

INGREDIENTES:

- 200 g de almendras
- 2 cdas. de miel
- 1 cda. de mostaza Dijon
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 170°C.
2. Mezclar miel y mostaza, rebozar almendras.
3. Distribuir en papel horno.
4. Tostar 12-15 minutos, removiendo.
5. Espolvorear sal, dejar enfriar.

113. Pistachos Tostados con Sal

PURO Y NOBLE: PISTACHOS SIMPLEMENTE TOSTADOS - LA DELICATESSEN VERDE.

INGREDIENTES:

- 200 g de pistachos (pelados)
- 1/2 cda. de aceite de oliva
- Sal marina (escamas)

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 170°C.
2. Mezclar pistachos con aceite.
3. Distribuir en bandeja.
4. Tostar 8-10 minutos (¡se queman rápido!).
5. Espolvorear con escamas de sal.

114. Nueces con Sirope de Arce y Canela

INSPIRACIÓN CANADIENSE: NUECES CON AUTÉNTICO SIROPE DE ARCE - OTOÑAL Y DULCE.

INGREDIENTES:

- 200 g de nueces
- 3 cdas. de sirope de arce
- 1 cdta. de canela
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Calentar sirope en sartén.
2. Añadir nueces y canela.
3. Karamelizar removiendo (5-7 min).
4. Distribuir en papel horno, salar.
5. Dejar enfriar.

115. Almendras Ajo y Parmesano

ITALIANO-SABROSO: ALMENDRAS CON AJO Y QUESO - UN UMAMI DELICIOSO.

INGREDIENTES:

- 200 g de almendras
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 30 g de parmesano (rallado fino)
- Hierbas italianas
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Mezclar almendras con aceite y ajo en polvo.
3. Tostar 10 minutos.
4. Sacar, mezclar inmediatamente con parmesano y hierbas.
5. Dejar enfriar.

116. Pipas de Calabaza a la Harissa

NORTEAMERICANO-PICANTE: PIPAS CON HARISSA - FOGOSO Y AROMÁTICO.

INGREDIENTES:

- 150 g de pipas de calabaza
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 cdtas. de pasta Harissa
- 1/2 cdta. de comino
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Mezclar Harissa con aceite.
2. Rebozar pipas.

3. Tostar en sartén 5-7 minutos.

4. Sazonar con comino y sal.

5. Dejar enfriar.

117. Soja Tostada

BOMBA PROTEICA: SOJA CRUJIENTE AL HORNO - SOJATÁSTICAMENTE BUENO.

INGREDIENTES:

- 200 g de habas de soja (cocidas, escurridas)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de pimentón
- 1/2 cdta. de ajo en polvo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Secar muy bien la soja.
3. Mezclar con aceite y especias.
4. Tostar 30-40 minutos, agitando.
5. Dejar enfriar.

118. Almendras a la Vainilla Dulces

TIERNO Y DULCE: ALMENDRAS SABOR VAINILLA - COMO DE FERIA.

INGREDIENTES:

- 200 g de almendras
- 2 cdas. de azúcar

- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 cda. de agua
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Calentar azúcar, agua y vainilla en sartén.
2. Añadir almendras, caramelizar removiendo.
3. Cuando azúcar cristalice, seguir removiendo.
4. Distribuir en papel de horno, separar.
5. Dejar enfriar.

119. Mix de Frutos Secos Tostados (Trail Mix)

EL CLÁSICO: NUECES MIXTAS PARA EL CAMINO - ENERGÍA PARA LLEVAR.

INGREDIENTES:

- 50 g de almendras
- 50 g de anacardos
- 50 g de nueces
- 30 g de pipas de calabaza
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal y especias a gusto

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 170°C.
2. Mezclar todo con aceite y especias.
3. Distribuir en bandeja.
4. Tostar 12-15 minutos.
5. Enfriar, guardar en recipiente.

120. Mix de Pasas y Nueces con Proteína

DULCE Y NUTRITIVO: CLÁSICO STUDENTENFUTTER - CON EXTRA POWER.

INGREDIENTES:

- 100 g de nueces mixtas
- 50 g de pasas
- 30 g de coco rallado
- 30 g de bits de proteína choco (opcional)
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Tostar nueces brevemente en sartén.
2. Mezclar con pasas y coco.
3. Opcional añadir bits de proteína.
4. Sazonar con sal.
5. Guardar en recipiente.

SNACKS DE QUESO

121. Crujientes de Parmesano (Crisps)

CRUJIENTE Y QUESERO: CHIPS SOLO DE PARMESANO - LA SOLUCIÓN LOW-CARB MÁS FÁCIL.

INGREDIENTES:

- 150 g de parmesano (recién rallado)
- 1/2 cdta. de pimentón (opcional)
- Hierbas frescas (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Distribuir montoncitos de parmesano en papel horno.
3. Opcional espolvorear especias.
4. Hornear 8-10 minutos hasta que doren.
5. Dejar enfriar - ¡se vuelven crujientes!

122. Dados de Queso con Hierbas

SIMPLE Y BUENO: DADOS DE QUESO MARINADOS - PREPARADOS EN 5 MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 200 g de feta o Gouda
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de hierbas secas
- 1/2 cdta. de copos de chile
- Romero fresco

PREPARACIÓN:

1. Cortar queso en dados uniformes.
2. Mezclar aceite con hierbas y chile.
3. Marinar queso.
4. Dejar reposar al menos 1 hora.
5. Servir con palillos.

123. Champiñones Rellenos de Queso

CALIENTE Y AROMÁTICO: SETAS CON RELLENO CREMOSO DE QUESO - UN

CLÁSICO DE FIESTA.

INGREDIENTES:

- 12 champiñones grandes
- 150 g de queso crema
- 50 g de parmesano rallado
- 2 dientes de ajo
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Quitar tallos de setas y picar.
3. Mezclar queso crema con parmesano, ajo y tallos.
4. Rellenar cabezas de champiñón.
5. Hornear 15-18 minutos hasta dorado.

124. Palitos de Halloumi Fritos

CHIRRIANTE Y SABROSO: HALLOUMI FRITO - EL QUESO DE PARRILLA COMO SNACK.

INGREDIENTES:

- 200 g de Halloumi
- 1 cda. de aceite de oliva
- Zumo de limón
- Menta fresca
- Copos de chile (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Cortar Halloumi en bastones.

2. Freír en sartén caliente con aceite por todos lados.
3. 2-3 minutos por lado hasta que dore.
4. Servir con limón y menta.
5. Opcional espolvorear chili.

125. Brochetas de Mozzarella y Tomate

CAPRESE EN BROCHETA: EL CLÁSICO ITALIANO - COLORIDO Y APETITOSO.

INGREDIENTES:

- 150 g de mini-mozzarella (Bocconcini)
- 200 g de tomates cherry
- Albahaca fresca
- Crema de balsámico
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Ensartar 1 tomate, 1 hoja de albahaca y 1 mozzarella en un palillo.
2. Disponer en una fuente.
3. Rociar con aceite de oliva.
4. Decorar con crema de balsámico.
5. Sazonar con sal y pimienta.

126. Rollitos de Jamón y Queso

RÁPIDO Y CLÁSICO: JAMÓN ENROLLADO ALREDEDOR DE QUESO - EL SNACK MÁS FÁCIL.

INGREDIENTES:

- 8 lonchas de jamón cocido
- 8 palitos o tiras de queso
- Mostaza (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Extender jamón.
2. Opcional untar un poco de mostaza.
3. Poner queso en el borde.
4. Enrollar.
5. Fijar con palillo.

127. Brochetas de Feta y Aceitunas

GRIEGO Y SABROSO: FETA CON ACEITUNAS EN BROCHETA - DELICIA MEDITERRÁNEA.

INGREDIENTES:

- 200 g de feta
- 100 g de aceitunas (mixtas)
- Tomates cherry
- Orégano
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Cortar feta en dados.
2. Ensartar alternando feta, aceituna y tomate.
3. Disponer en fuente.
4. Espolvorear orégano.
5. Rociar con aceite de oliva.

128. Babybel en Hojaldre

RECUERDO DE INFANCIA: QUESO BABYBEL ENVUELTO CRUJIENTE - CALIENTE Y FUNDIDO.

INGREDIENTES:

- 6 Babybel (sin cera)
- 1 masa de hojaldre
- 1 huevo (batido)
- Semillas de sésamo

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Cortar hojaldre en 6 cuadrados.
3. Envolver un Babybel en cada uno.
4. Pincelar con huevo, espolvorear sésamo.
5. Hornear 15-18 minutos hasta dorado.

129. Bolitas de Queso y Pimentón

ESPECIADO Y CREMOSO: PEQUEÑAS BOLAS DE QUESO CON PIMENTÓN - PERFECTO FINGERFOOD.

INGREDIENTES:

- 200 g de queso crema
- 100 g de cheddar rallado
- 1 cdta. de pimentón ahumado
- Pimiento picado para rebozar
- Sal

PREPARACIÓN:

- 1.** Mezclar queso crema con cheddar y pimentón en polvo.
- 2.** Sazonar con sal.
- 3.** Formar bolitas.
- 4.** Rebozar en pimiento picado.
- 5.** Refrigerar hasta servir.

130. Bocados de Gorgonzola y Pera

DULCE-PICANTE: PERA CON GORGONZOLA - UNA COMBINACIÓN CLÁSICA COMO APERITIVO.

INGREDIENTES:

- 2 peras maduras
- 100 g de gorgonzola
- Nueces
- Miel

PREPARACIÓN:

- 1.** Cortar pera en rodajas.
- 2.** Poner gorgonzola sobre cada rodaja.
- 3.** Topear con media nuez.
- 4.** Rociar con miel.
- 5.** Servir inmediatamente.

131. Rodajas de Manzana con Cheddar

CLÁSICO INGLÉS: MANZANA CON CHEDDAR - DULCE ENCUENTRA

SALADO.

INGREDIENTES:

- 2 manzanas
- 150 g de cheddar (en lonchas)
- Nueces
- Miel (opcional)

PREPARACIÓN:

- 1.** Cortar manzanas en rodajas, quitar corazón.
- 2.** Cortar cheddar en trozos a medida.
- 3.** Poner sobre rodajas de manzana.
- 4.** Topear con nueces.
- 5.** Opcional rociar con miel.

132. Bolitas de Queso a las Finas Hierbas

VERDE Y CREMOSO: BOLAS DE QUESO REBOZADAS EN HIERBAS FRESCAS - AROMÁTICO Y BONITO.

INGREDIENTES:

- 200 g de queso crema
- 50 g de queso de cabra
- 4 cdas. de hierbas frescas mixtas (picadas)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1.** Mezclar ambos quesos.
- 2.** Sazonar con sal y pimienta.
- 3.** Formar bolitas.
- 4.** Rebozar en hierbas.
- 5.** Refrigerar.

133. Medallones de Queso Griegos

HORNEADO CRUJIENTE: MEDALLONES DE FETA AL HORNO - CRUJIENTE FUERA, CREMOSO DENTRO.

INGREDIENTES:

- 200 g de feta
- 2 rollos de hojaldre
- 1 huevo
- Semillas de sésamo
- Orégano

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Dividir feta en 8 trozos.
3. Envolver en cuadrados de hojaldre.
4. Pincelar con huevo, espolvorear sésamo y orégano.
5. Hornear 15-18 minutos.

134. Bocados de Ricotta y Tomate

ITALIANO-LIGERO: TOMATES CHERRY RELLENOS DE RICOTTA - FRESCO Y CREMOSO.

INGREDIENTES:

- 20 tomates cherry
- 150 g de ricotta
- Albahaca fresca

•Sal y pimienta

•Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Cortar tapa de tomates, vaciar.
2. Mezclar ricotta con albahaca, sal y pimienta.
3. Rellenar los tomates.
4. Rociar con aceite de oliva.
5. Servir frío.

135. Bocaditos de Queso de Cabra con Miel

DULCE Y CREMOSO: QUESO DE CABRA CON MIEL - UNA COMBINACIÓN CLÁSICA.

INGREDIENTES:

- 1 rulo de queso de cabra
- Miel
- Nueces
- Tomillo fresco
- Crackers o baguette

PREPARACIÓN:

1. Cortar queso de cabra en rodajas.
2. Poner sobre crackers o pan.
3. Rociar con miel.
4. Decorar con nueces y tomillo.
5. Servir inmediatamente.

136. Rollitos de Queso y

Bacon

CONTUNDENTE Y CRUJIENTE: QUESO ENVUELTO EN BACON Y FRITO - IRRESISTIBLE.

INGREDIENTES:

- 8 dados de queso (p.ej. Gouda)
- 8 lonchas de bacon
- Palillos

PREPARACIÓN:

1. Envolver dados de queso en bacon.
2. Fijar con palillo.
3. Freír en sartén por todos lados.
4. El bacon queda crujiente, el queso se funde.
5. Servir caliente.

137. Bocados de Brie y Nueces

FRANCÉS-ELEGANTE: BRIE CREMOSO CON NUEZ - REFINADO Y RICO.

INGREDIENTES:

- 200 g de Brie
- Mitades de nuez
- Miel
- Romero fresco

PREPARACIÓN:

1. Cortar Brie en trozos de bocado.
2. Poner media nuez sobre cada trozo.

3. Rociar con miel.

4. Decorar con romero.

5. Servir con palillo.

138. Rollitos de Pimiento y Queso Crema

COLORIDO Y CREMOSO: PIMENTO RELLENO DE QUESO CREMA - DULCE Y SALADO.

INGREDIENTES:

- 2 pimientos
- 200 g de queso crema
- Cebollino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Partir pimientos, quitar semillas.
2. Mezclar queso crema con cebollino y especias.
3. Rellenar mitades de pimiento.
4. Enfriar 1 hora.
5. Cortar en anillas.

139. Brochetas de Gouda y Uvas

HOLANDÉS-FRUTAL: GOUDA CON UVAS DULCES - SIMPLE Y DELICIOSO.

INGREDIENTES:

- 200 g de Gouda (viejo)
- 200 g de uvas

- Palillos

PREPARACIÓN:

1. Cortar Gouda en dados.
2. Lavar uvas.
3. Ensartar un dado de queso y una uva.
4. Disponer en fuente.
5. Servir inmediatamente.

140. Sándwiches de Cracker y Queso

MINI Y CRUJIENTE: CREMA DE QUESO ENTRE CRACKERS - EL SNACK DE

FIESTA PERFECTO.

INGREDIENTES:

- 150 g de queso crema
- 50 g de cheddar rallado
- 20 crackers redondos
- Cebollino

PREPARACIÓN:

1. Mezclar queso crema con cheddar y cebollino.
2. Poner un poco sobre un cracker.
3. Tapar con segundo cracker.
4. Repetir.
5. Servir frío.

SNACKS DE CARNE Y PESCADO

141. Brochetas de Pollo Satay

ASIÁTICO-ESPECIADO: BROCHETAS DE POLLO CON SALSA DE CACAHUETE - UN CLÁSICO DE STREETFOOD.

INGREDIENTES:

- 400 g de pechuga de pollo
- 3 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de aceite de sésamo
- 1 cdta. de cúrcuma
- 4 cdas. de mantequilla de cacahuete
- Leche de coco y lima

PREPARACIÓN:

1. Cortar pollo en tiras, marinar con soja, aceite y cúrcuma (30 min).
2. Ensartar en palos de madera.
3. Asar en sartén o parrilla 3-4 minutos por lado.
4. Mezclar mantequilla de cacahuete con leche de coco y lima para salsa.
5. Servir brochetas con salsa.

142. Mini Albóndigas

ITALIANO-CLÁSICO: PEQUEÑAS ALBÓNDIGAS - VERSÁTILES Y QUERIDAS.

INGREDIENTES:

- 400 g de carne picada mixta
- 1 huevo
- 30 g de pan rallado
- 30 g de parmesano
- 1 diente de ajo
- Perejil, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Mezclar bien todos los ingredientes.
3. Formar bolitas pequeñas (aprox. 20).
4. Hornear en bandeja 15-18 minutos.
5. Servir con salsa de tomate.

143. Beef Jerky Casero

AMERICANO Y PROTEICO: CARNE DE TERNERA SECA - EL SNACK PROTEICO

DEFINITIVO. TIEMPO: 4-6 HORAS.

INGREDIENTES:

- 500 g de ternera magra
- 4 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de salsa Worcestershire
- 1 cdta. de pimentón ahumado
- 1/2 cdta. de ajo en polvo
- 1/2 cdta. de pimienta

PREPARACIÓN:

1. Congelar carne 1-2 horas (más fácil de cortar).
2. Cortar tiras muy finas (contra la fibra).
3. Marinar toda la noche.
4. Secar en rejilla de horno a 70°C durante 4-6 horas (puerta entreabierta).
5. Guardar en recipiente hermético.

144. Bocaditos de Salmón sobre Pepino

LIGERO Y ELEGANTE: SALMÓN AHUMADO SOBRE RODAJAS DE PEPINO - LOW-CARB Y FESTIVO.

INGREDIENTES:

- 150 g de salmón ahumado
- 1 pepino
- 100 g de queso crema
- Eneldo fresco
- Alcaparras

PREPARACIÓN:

1. Cortar pepino en rodajas gruesas.

2. Poner un poco de queso crema en cada una.
3. Enrollar salmón encima.
4. Decorar con eneldo y alcaparras.
5. Servir frío.

145. Rollitos de Pavo con Queso

RÁPIDO Y SIMPLE: PECHUGA DE PAVO ENVOLVIENDO QUESO - LISTO EN 5 MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 8 lonchas de pechuga de pavo
- 8 palitos de queso
- Queso crema (opcional)
- Palillos

PREPARACIÓN:

1. Extender lonchas de pavo.
2. Opcional untar queso crema.
3. Poner palito de queso al borde.
4. Enrollar.
5. Fijar con palillo.

146. Gambas con Bacon

LUJOSO Y CRUJIENTE: GAMBAS ENVUELVTAS EN BACON - UN EXITO EN FIESTAS.

INGREDIENTES:

- 16 gambas grandes (peladas)

- 8 lonchas de bacon (a la mitad)
- 1 cda. de aceite de oliva
- Zumo de limón
- Tomillo fresco

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Envolver cada gamba en medio bacon.
3. Poner en bandeja.
4. Hornear 12-15 minutos hasta que el bacon esté crujiente.
5. Servir con limón y tomillo.

147. Nuggets de Pollo al Horno

ALTERNATIVA SANA: NUGGETS CRUJIENTES AL HORNO - NO FRITOS.

INGREDIENTES:

- 400 g de pechuga de pollo
- 60 g de pan rallado
- 30 g de parmesano
- 1 huevo
- 1 cdta. de pimentón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Cortar pollo en trozos de bocado.
3. Batir huevo. Mezclar pan rallado con parmesano y especias.
4. Pasar pollo por huevo, luego por pan.

5. Hornear 15-18 minutos hasta dorado.

148. Bocados de Tartar de Atún

ELEGANTE Y CRUDO: ATÚN FRESCO COMO TARTAR - PARA AMANTES DEL PESCADO.

INGREDIENTES:

- 200 g de atún calidad sushi
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 cdta. de aceite de sésamo
- Cebolletas
- Semillas de sésamo
- Chips de wantan para servir

PREPARACIÓN:

1. Picar atún en cubos muy finos.
2. Mezclar con soja y aceite de sésamo.
3. Picar cebolleta e incorporar.
4. Disponer sobre chips de wantan.
5. Espolvorear sésamo.

149. Bolitas de Carne a las Hierbas

SABOR MEDITERRÁNEO: ALBÓNDIGAS CON MUCHAS HIERBAS - AROMÁTICAS Y JUGOSAS.

INGREDIENTES:

- 400 g de carne picada de ternera

- 1 huevo
- 2 cdas. de hierbas frescas (perejil, orégano, menta)
- 1 diente de ajo
- 1 cdta. de comino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Mezclar todos los ingredientes.
3. Formar pequeñas bolas.
4. Hornear 15-18 minutos.
5. Servir con tzatziki.

150. Canapés de Salmón Ahumado

FESTIVO Y RÁPIDO: SALMÓN AHUMADO SOBRE MINI-PAN - PARA OCASIONES ESPECIALES.

INGREDIENTES:

- 150 g de salmón ahumado
- 100 g de crème fraîche
- 12 rebanadas de pumpernickel (pequeñas)
- Eneldo fresco
- Ralladura de limón

PREPARACIÓN:

1. Distribuir crème fraîche sobre pumpernickel.
2. Poner salmón encima o enrollado.
3. Decorar con eneldo.
4. Espolvorear ralladura de limón.

5. Servir frío.

151. Mini Wraps de Pollo

PEQUEÑO Y MANEJABLE: WRAPS DE POLLO TAMAÑO BOCADO - PERFECTO PARA FIESTAS.

INGREDIENTES:

- 200 g de pollo asado
- 4 tortillas de trigo pequeñas
- 2 cdas. de hummus
- Hojas de lechuga
- Pimiento

PREPARACIÓN:

1. Cortar pollo en tiras.
2. Untar tortillas con hummus.
3. Distribuir lechuga, pollo y pimiento.
4. Enrollar firme, cortar en 3-4 trozos.
5. Fijar con palillo.

152. Chupitos de Cóctel de Gambas

RETRO Y RICO: CÓCTEL DE GAMBAS CLÁSICO - REINTERPRETADO EN VASO.

INGREDIENTES:

- 200 g de gambas cocidas
- 4 cdas. de salsa cóctel
- Lechuga iceberg
- Gajos de limón

- Vasos pequeños

PREPARACIÓN:

1. Cortar lechuga fina, poner en vasos.
2. Añadir salsa cóctel.
3. Disponer gambas encima.
4. Decorar con limón.
5. Servir frío.

153. Mini Hamburguesas de Pavo

LIGERO Y PROTEICO: PEQUEÑAS BURGERS DE PAVO - BAJAS EN GRASA Y RICAS.

INGREDIENTES:

- 400 g de carne picada de pavo
- 1 huevo
- 30 g de copos de avena
- 1 cebolla (rallada)
- Perejil
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mezclar bien todos los ingredientes.
2. Formar pequeñas hamburguesas.
3. Freír en sartén u hornear 15-18 min a 200°C.
4. Servir caliente o frío.
5. Acompañar de mostaza o ketchup.

154. Rollitos de Salmón y

Pepino

SIN CARBOS: SALMÓN ENVUELTO EN PEPINO - FRESCO Y LIGERO.

INGREDIENTES:

- 150 g de salmón ahumado
- 1 pepino grande
- 100 g de queso crema
- Eneldo
- Palillos

PREPARACIÓN:

1. Cortar pepino a lo largo en tiras finas.
2. Untar queso crema finamente.
3. Poner salmón y eneldo.
4. Enrollar.
5. Fijar con palillo.

155. Brochetas de Jamón y Queso

CLÁSICO Y RÁPIDO: JAMÓN Y QUESO EN BROCHETA - EL SNACK MÁS SIMPLE.

INGREDIENTES:

- 150 g de jamón cocido
- 150 g de queso (dados)
- Aceitunas (opcional)
- Palillos

PREPARACIÓN:

1. Cortar jamón en trozos.
2. Cortar queso en dados.
3. Ensartar alternando en palillos.
4. Opcional añadir aceitunas.
5. Servir inmediatamente.

156. Bocados de Atún y Aguacate

PODER OMEGA-3: ATÚN MEZCLADO CON AGUACATE - SERVIDO SOBRE CRACKERS.

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún
- 1 aguacate
- Zumo de lima
- Crackers o rodajas de pepino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Chafar aguacate.
2. Incorporar atún.
3. Sazonar con lima, sal y pimienta.
4. Poner a cucharadas sobre cracker o pepino.
5. Servir inmediatamente.

157. Brochetas de Pollo y Verduras

COLORIDO Y SANO: BROCHETAS DE POLLO CON PIMIENTO Y CALABACÍN - A LA PARRILLA O SARTÉN.

INGREDIENTES:

- 300 g de pechuga de pollo
- 1 pimiento
- 1 calabacín
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de pimentón
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar pollo y verdura en dados.
2. Marinar con aceite y especias.
3. Ensartar alternando.
4. Grillar o freír (10-12 min).
5. Servir caliente.

158. Mini Bocados de Burger

AMERICANO EN PEQUEÑO: BURGERS DIMINUTAS COMO FINGERFOOD - HIGHLIGHT DE FIESTA.

INGREDIENTES:

- 300 g de carne picada de ternera
- 12 mini panecillos
- Queso, lechuga, tomate
- Ketchup y mostaza
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Sazonar carne, formar pequeños patties.
2. Freír en sartén 2-3 min por lado.
3. Abrir panecillos.

4. Montar con patty, queso, lechuga y tomate.

5. Fijar con palillo.

159. Bocados de Pescado Ahumado

CLÁSICO DEL NORTE: PESCADOS AHUMADOS VARIADOS SOBRE PAN NEGRO - TRADICIONALMENTE BUENO.

INGREDIENTES:

- 100 g de caballa ahumada
- 100 g de trucha ahumada
- 100 g de crema de rábano picante
- Pumpernickel o pan negro
- Cebollas y limón

PREPARACIÓN:

1. Cortar pan en trozos de bocado.
2. Untar crema de rábano.
3. Poner pescado ahumado.
4. Decorar con aros de cebolla y limón.
5. Servir inmediatamente.

160. Brochetas de Pavo y Pimiento

COLORIDO Y PROTEICO: DADOS DE PAVO CON PIMIENTO EN BROCHETA - FÁCIL Y RICO.

INGREDIENTES:

- 300 g de pechuga de pavo

- 2 pimientos de colores
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de pimentón
- 1 cdta. de orégano
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar pavo y pimiento en dados.
2. Marinar con aceite y especias.
3. Ensartar alternando.
4. Grillar o freír (8-10 min por lado).
5. Servir caliente.

SNACKS VEGETARIANOS

161. Cuenco de Edamame

JAPONÉS Y SIMPLE: EDAMAME AL VAPOR CON SAL MARINA - EL CLÁSICO DEL BAR DE SUSHI.

INGREDIENTES:

- 300 g de edamame (en vaina, congelado)
- Sal marina (gruesa)
- Opcional: Aceite de sésamo, copos de chile

PREPARACIÓN:

1. Cocer o vaporizar edamame según instrucciones (aprox. 5 min).
2. Escurrir.
3. Espolvorear con sal marina.

4. Opcional aderezar con aceite de sésamo y chili.
5. Servir caliente, chupar las habas de la vaina.

162. Mini Pimientos Rellenos

COLORIDO Y CRUJIENTE: MINI PIMIENTOS DULCES CON RELLENO CREMOSO - PERFECTO FINGERFOOD.

INGREDIENTES:

- 200 g de mini pimientos (mixtos)
- 150 g de queso crema
- 50 g de feta
- Hierbas frescas
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1.** Partir pimientos, quitar semillas.
- 2.** Mezclar queso crema con feta desmigado y hierbas.
- 3.** Sazonar con sal y pimienta.
- 4.** Rellenar mitades de pimiento.
- 5.** Servir frío o gratinar 10 min a 180°C.

163. Dados de Tofu Marinados

ASIÁTICO Y PROTEICO: DADOS DE TOFU FRITOS CRUJIENTES - USO VERSÁTIL.

INGREDIENTES:

- 200 g de tofu natural (firme)
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de aceite de sésamo
- 1 cdta. de jengibre (rallado)
- Semillas de sésamo
- Cebolletas

PREPARACIÓN:

- 1.** Prensa bien el tofu y córtalo en dados.
- 2.** Marinar en soja, aceite y jengibre 30 min.
- 3.** Freír en sartén caliente hasta crujiente (8-10 min).
- 4.** Espolvorear sésamo y cebolleta.
- 5.** Servir caliente.

164. Brochetas Caprese

ITALIANO-CLÁSICO: TOMATE, MOZZARELLA Y ALBAHACA EN BROCHETA - SIMPLEMENTE PERFECTO.

INGREDIENTES:

- 200 g de mini-mozzarella
- 200 g de tomates cherry
- Albahaca fresca
- Crema de balsámico
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1.** Ensartar alternando tomate, albahaca y mozzarella.
- 2.** Disponer en fuente.
- 3.** Rociar con aceite de oliva.
- 4.** Sazonar con sal y pimienta.
- 5.** Decorar con balsámico.

165. Bastones de Verdura con Hummus

CLÁSICO PARA DIPEAR: VERDURA COLORIDA CON HUMMUS CREMOSO - SANO Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 200 g de hummus
- 2 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 1 pepino
- 1 pimiento

PREPARACIÓN:

1. Lavar verdura y cortar en bastones.
2. Poner hummus en un bol.
3. Arreglar bastones alrededor.
4. Decorar hummus con pimentón.
5. Servir inmediatamente.

166. Bocados de Pepino y Queso Cottage

LIGERO Y CRUJIENTE: QUESO GRANULADO SOBRE RODAJAS DE PEPINO - REFRESCANTE Y PROTEICO.

INGREDIENTES:

- 1 pepino
- 200 g de queso cottage (requesón)
- Cebollino
- Tomates cherry
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar pepino en rodajas gruesas.
2. Mezclar cottage con cebollino y especias.
3. Poner sobre rodajas de pepino.
4. Topear con medio tomate cherry.
5. Servir inmediatamente.

167. Mini Bolitas de Falafel

ORIENTAL Y CRUJIENTE: PEQUEÑAS BOLAS DE GARBAZO - CASERAS Y RICAS.

INGREDIENTES:

- 400 g de garbanzos (remojados la noche anterior)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 1 cdta. comino, 1 cdta. cilantro
- Aceite para freír u hornear

PREPARACIÓN:

1. Procesar todo en batidora hasta obtener masa (no puré!).
2. Enfriar 30 minutos.
3. Formar bolitas.
4. Freír a 180°C (3-4 min) u hornear a 200°C (20 min).
5. Servir con salsa Tahini.

168. Copas de Ensalada de Garbanzos

**SERVIDO EN HOJAS DE LECHUGA:
ENSALADA DE GARBAZOS
ESPECIADA - FRESCO Y SACIANTE.**

INGREDIENTES:

- 400 g de garbanzos (bote)
- 1 tomate
- 1/4 pepino
- 1/2 cebolla roja
- 2 cdas. aceite oliva, zumo de limón
- Hojas de lechuga romana

PREPARACIÓN:

1. Lavar y escurrir garbanzos.
2. Picar verdura y mezclar con garbanzos.
3. Aliñar con aceite, limón, sal y pimienta.
4. Rellenar hojas de lechuga.
5. Servir inmediatamente.

169. Barquitos de Pimiento y Quark

COLORIDO Y CREMOSO: MITADES DE PIMIENTO CON RELLENO DE QUARK - SIMPLE Y PROTEICO.

INGREDIENTES:

- 3 pimientos de colores
- 250 g de quark magro
- Cebollino
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Partir pimientos, quitar semillas.
2. Mezclar quark con cebollino, ajo y especias.
3. Rellenar pimientos.
4. Servir frío.
5. Opcional espolvorear pimentón.

170. Bocados de Aguacate y Huevo

CREMOSO Y PROTEICO: AGUACATE RELLENO DE HUEVO - PURO SENTIMIENTO BRUNCH.

INGREDIENTES:

- 2 aguacates
- 4 huevos pequeños
- Sal y pimienta
- Copos de chile
- Cebollino

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Partir aguacates, quitar hueso, agrandar hueco.
3. Poner en fuente horno.
4. Cascar 1 huevo dentro.
5. Hornear 15-20 minutos, decorar.

171. Champiñones Rellenos Vegetarianos

SABROSO Y AROMÁTICO: SETAS CON RELLENO DE CREMA DE HIERBAS - UN CLÁSICO.

INGREDIENTES:

- 12 champiñones grandes
- 100 g de queso crema
- 50 g de parmesano
- 2 dientes de ajo
- Hierbas frescas
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Picar tallos de setas.
3. Mezclar con queso crema, parmesano y ajo.

4. Rellenar cabezas.
5. Hornear 15-18 minutos.

172. Muffins de Verduras Proteicos

SALADO Y NUTRITIVO: MUFFINS DE VERDURA CON EXTRA DE PROTEÍNA - PERFECTO PARA LLEVAR.

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 100 g de calabacín (rallado)
- 50 g de zanahoria (rallada)
- 30 g de proteína en polvo neutra
- 50 g de queso
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 180°C.
2. Batir huevos con proteína y especias.
3. Incorporar verdura y queso.
4. Poner en molde muffin.
5. Hornear 20-22 minutos.

173. Bolitas de Lentejas Indias

ESPECIADO Y SACIANTE: BOLITAS DE LENTEJA AL CURRY - OPCIÓN VEGANA.

INGREDIENTES:

- 200 g de lentejas rojas (cocidas)
- 1 cebolla
- 2 cdtas. de curry en polvo
- 1 cdta. de Garam Masala
- 30 g de copos de avena
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Sofreír cebolla, tostar con especias.
3. Procesar con lentejas y avena a una masa.
4. Formar bolas, poner en bandeja.
5. Hornear 18-20 minutos.

174. Sándwich de Pepino y Tzatziki

LOW-CARB Y FRESCO: TZATZIKI ENTRE RODAJAS DE PEPINO - SIN PAN, TODO SABOR.

INGREDIENTES:

- 1 pepino grande
- 150 g de tzatziki
- Menta fresca

PREPARACIÓN:

1. Cortar pepino en rodajas gruesas.
2. Poner tzatziki sobre una rodaja.
3. Tapar con segunda rodaja.
4. Fijar con palillo.
5. Decorar con menta.

175. Tartaletas de Ricotta y Tomate

ITALIANO-ELEGANTE: MINI TARTAS CON RICOTTA Y TOMATE - PARA OCASIONES ESPECIALES.

INGREDIENTES:

- 1 masa de hojaldre
- 150 g de ricotta
- Tomates cherry
- Albahaca fresca
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Cortar 12 círculos de hojaldre.
3. Poner en molde mini-muffin.
4. Distribuir ricotta y mitades de tomate.
5. Hornear 12-15 minutos, decorar con albahaca.

176. Bocados de Feta y Sandía

VERANIEGO Y FRESCO: MELÓN DULCE CON FETA SALADO - ¡SORPRENDENTEMENTE BUENO!

INGREDIENTES:

- 300 g de sandía
- 100 g de feta
- Menta fresca
- Crema de balsámico

PREPARACIÓN:

1. Cortar sandía en cubos.
2. Cortar feta en cubos iguales.
3. Ensartar en palillo: sandía, menta, feta.
4. Disponer en fuente.
5. Rociar con balsámico.

177. Falafel al Horno

SIN FREÍR: FALAFELS MÁS SANOS AL HORNO - CRUJIENTES Y RICOS.

INGREDIENTES:

- 400 g de garbanzos (bote)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 1 cdta. de comino
- 30 g de pan rallado

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Triturar todo en batidora grueso.
3. Formar bolitas.
4. Rociar con aceite.
5. Hornear 20-25 minutos dorados.

178. Rollitos de Berenjena con Feta

MEDITERRÁNEO Y ELEGANTE: BERENJENA ASADA CON RELLENO DE

QUESO - PARA GOURMETS.

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas
- 150 g de feta
- 100 g de queso crema
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar berenjenas a lo largo en láminas finas.
2. Grillar o freír hasta blandas.
3. Mezclar feta, queso crema y albahaca.
4. Distribuir en láminas, enrollar.
5. Fijar con palillo.

179. Dip de Yogur con Bastones de Verdura

LIGERO Y REFRESCANTE: CREMOSO DIP DE YOGUR CON VERDURA CRUJIENTE - RÁPIDO.

INGREDIENTES:

- 200 g de yogur griego
- 2 cdas. de hierbas frescas
- 1 diente de ajo
- Bastones de verdura a elección
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mezclar yogur con hierbas y ajo.

2. Sazonar con sal y pimienta.

3. Cortar verdura en bastones.

4. Poner dip en un bol.

5. Servir con verduras.

180. Crunch de Garbanzos Especiados

CRUJIENTE Y PROTEICO: GARBANZOS TOSTADOS AL HORNO - SNACK SALUDABLE.

INGREDIENTES:

- 400 g de garbanzos (bote)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de curry en polvo
- 1/2 cdta. de pimentón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C.
2. Secar muy bien los garbanzos.
3. Mezclar con aceite y especias.
4. Tostar 30-40 minutos, agitar cada 10 min.
5. Dejar enfriar completamente.

SNACKS RÁPIDOS DE 5 MINUTOS

181. Quark Express con Frutos Rojos

RELÁMPAGO Y RICO: QUARK CON BAYAS FRESCAS - EN 2 MINUTOS EN LA MESA.

INGREDIENTES:

- 200 g de quark magro
- 100 g de bayas mixtas
- 1 cda. de miel
- Opcional: Nueces

PREPARACIÓN:

1. Poner quark en un bol.
2. Endulzar con miel.
3. Distribuir bayas encima.
4. Opcional espolvorear nueces.
5. Disfrutar inmediatamente.

182. Pepinos con Atún Rápidos

LOW-CARB EN MINUTOS: ATÚN SOBRE RODAJAS DE PEPINO - SIN COCINAR.

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún (escurrido)
- 1 pepino
- 1 cda. de mayonesa
- Pimentón en polvo

PREPARACIÓN:

1. Cortar pepino en rodajas gruesas.
2. Mezclar atún con mayo.
3. Amontonar sobre el pepino.
4. Espolvorear pimentón.
5. ¡Listo!

183. Tostada de Aguacate Relámpago

TRENDY Y RÁPIDO: AGUACATE CHAFADO EN TOSTADA - EL DESAYUNO IT.

INGREDIENTES:

- 1 aguacate maduro
- 2 rebanadas de tostada integral
- Sal y pimienta
- Copos de chile
- Zumo de limón

PREPARACIÓN:

1. Tostar pan.
2. Chafar aguacate con tenedor.
3. Sazonar con limón, sal y pimienta.
4. Distribuir en tostas.
5. Espolvorear chili.

184. Ensalada de Huevo Rápida

CLÁSICO EN MINUTOS: HUEVOS LISTOS PARA ENSALADA - RÁPIDO Y SACIANTE.

INGREDIENTES:

- 3 huevos duros (de reserva)
- 2 cdas. de mayonesa
- 1 cdta. de mostaza
- Cebollino

- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Picar huevos.
2. Mezclar con mayo y mostaza.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Espolvorear cebollino.
5. Comer en pan o solo.

185. Edamame Express con Sal

JAPONÉS Y SIMPLE: EDAMAME SOLO CON SAL - EL SNACK PROTEICO MÁS RÁPIDO.

INGREDIENTES:

- 200 g de edamame (congelado, en vaina)
- Sal marina

PREPARACIÓN:

1. Cocer edamame en agua hirviendo 4-5 minutos.
2. Escurrir.
3. Espolvorear sal.
4. Servir caliente.
5. Sacar habas de la vaina y disfrutar.

186. Crackers de Queso Rápidos

SALADO Y SIMPLE: QUESO SOBRE CRACKERS - EL SNACK DE OFICINA MÁS VELOZ.

INGREDIENTES:

- 10 crackers integrales
- 100 g de queso (lonchas o dados)
- Opcional: Uvas

PREPARACIÓN:

1. Poner queso sobre cracker.
2. Opcional añadir uvas.
3. Servir inmediatamente.
4. Sin preparación.
5. ¡Listo en 1 minuto!

187. Plato de Hummus en 3 Minutos

ORIENTAL Y RÁPIDO: HUMMUS LISTO CON BASTONES DE VERDURA - SNACK SANO.

INGREDIENTES:

- 150 g de hummus (listo)
- Zanahorias, pepino, pimiento
- Aceite y pimentón para servir

PREPARACIÓN:

1. Poner hummus en bol.
2. Cortar verdura en bastones.
3. Arreglar alrededor.
4. Decorar hummus con aceite y pimentón.
5. ¡Listo para dípear!

188. Yogur Relámpago con

Nueces

CREMOSO Y CRUJIENTE: YOGUR CON TOPPING DE NUECES - LISTO EN 1 MINUTO.

INGREDIENTES:

- 200 g de yogur griego
- 30 g de nueces mixtas
- 1 cda. de miel

PREPARACIÓN:

1. Poner yogur en bol.
2. Rociar con miel.
3. Espolvorear nueces.
4. Remover o comer así.
5. ¡Disfrutar al momento!

189. Wraps de Jamón Rápidos

SIN COCINAR: JAMÓN ENVOLVIENDO QUESO - EL WRAP MÁS FÁCIL DEL MUNDO.

INGREDIENTES:

- 6 lonchas de jamón
- 6 palitos o tiras de queso
- Opcional: Queso crema

PREPARACIÓN:

1. Extender jamón.
2. Poner queso al final.
3. Enrollar.

4. ¡Listo!
5. En menos de 2 minutos.

190. Queso Cottage Express con Fruta

DULCE Y PROTEICO: COTTAGE CHEESE CON FRUTA FRESCA - MÁS FÁCIL IMPOSIBLE.

INGREDIENTES:

- 200 g de queso cottage
- Fruta al gusto (bayas, plátano, melocotón)
- Opcional: Miel

PREPARACIÓN:

1. Poner cottage en bol.
2. Lavar/cortar fruta.
3. Poner sobre el queso.
4. Opcional miel.
5. Disfrutar inmediatamente.

191. Apio con Mantequilla de Cacahuete Rápido

CLÁSICO AMERICANO: APIO RELLENO DE CREMA DE CACAHUETE - CRUJIENTE Y CREMOSO.

INGREDIENTES:

- 4 ramas de apio
- 4 cdas. de mantequilla de cacahuete
- Opcional: Pasas

PREPARACIÓN:

1. Lavar apio y cortar en trozos.
2. Rellenar canal con mantequilla.
3. Opcional poner pasas ("Ants on a Log").
4. Comer ya.
5. ¡Listo en 3 minutos!

192. Batido Proteico Espeso Relámpago

PARA CUCHAREAR: SHAKE EXTRA ESPESO - COMO PUDIN, PERO MÁS RÁPIDO.

INGREDIENTES:

- 1 plátano congelado
- 30 g de proteína en polvo
- 80 ml de leche
- Toppings al gusto

PREPARACIÓN:

1. Batir plátano, proteína y leche.
2. Poco líquido = ¡espeso!
3. Poner en bol.
4. Decorar con toppings favoritos.
5. Comer con cuchara.

193. Ensalada de Atún Express

ABRIR LATA Y LISTO: ENSALADA DE ATÚN RÁPIDA - PROTEÍNA EN

MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún
- 2 cdas. de mayonesa o yogur
- 1/4 cebolla (picada)
- Pepino (dados)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Escurrir atún.
2. Mezclar con mayo, cebolla y pepino.
3. Sazonar.
4. Comer en pan, cracker o solo.
5. ¡Listo en 3 minutos!

194. Dip de Yogur Griego Rápido

CREMOSO Y SABROSO: DIP DE YOGUR CON AJO - PARA DIPEAR EN MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 200 g de yogur griego
- 1 diente de ajo (prensado)
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Verdura para dipear

PREPARACIÓN:

1. Mezclar yogur con ajo y aceite.
2. Sazonar con sal y pimienta.
3. Poner en bol.

4. Cortar verdura.

5. ¡Dipear y disfrutar!

195. Tomates con Mozzarella Relámpago

CAPRESE SIN ESFUERZO: BOCADOS DE MOZZARELLA Y TOMATE - ITALIANO EN 2 MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 125 g de mini-mozzarella
- 150 g de tomates cherry
- Albahaca
- Aceite de oliva y sal

PREPARACIÓN:

1. Partir mozzarella y tomates.
2. Poner en un bol.
3. Rociar con aceite.
4. Añadir albahaca.
5. Salar y servir.

196. Bocados de Salmón Ahumado Rápidos

ELEGANTE Y EXPRESS: SALMÓN SOBRE RODAJAS DE PEPINO - FESTIVO EN MINUTOS.

INGREDIENTES:

- 100 g de salmón ahumado
- 1 pepino

- Queso crema
- Eneldo

PREPARACIÓN:

1. Cortar pepino en rodajas.
2. Poner un poco de queso crema.
3. Enrollar salmón y poner encima.
4. Decorar con eneldo.
5. ¡Listo!

197. Bowl de Queso Cottage Express

TRENDY Y NUTRITIVO: COTTAGE CHEESE COMO COMIDA COMPLETA - EL TREND DE TIKTOK.

INGREDIENTES:

- 200 g de queso cottage
- Tomates cherry
- Pepino
- Aceite de oliva y sazón Everything Bagel

PREPARACIÓN:

1. Poner cottage en bol.
2. Distribuir tomates y pepino.
3. Rociar con aceite.
4. Espolvorear sazón.
5. ¡Disfrutar ya!

198. Brochetas de Queso y Uvas Rápidas

DULCE Y SALADO: QUESO Y UVAS EN BROCHETA - EL SNACK DE FIESTA MÁS RÁPIDO.

INGREDIENTES:

- 150 g de queso (dados)
- 150 g de uvas
- Palillos

PREPARACIÓN:

1. Cortar queso en dados.
2. Lavar uvas.
3. Ensartar una uva y un queso.
4. Poner en plato.
5. ¡Listo en 2 minutos!

199. Plátano con Mantequilla de Cacahuete Relámpago

RECUERDO DE INFANCIA: PLÁTANO CON CREMA DE CACAHUETE - SIMPLE Y BUENO.

INGREDIENTES:

- 1 plátano
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete
- Opcional: Chips de chocolate o miel

PREPARACIÓN:

1. Pelar plátano y cortar en rodajas.
2. Poner mantequilla sobre una rodaja.
3. Tapar con otra (sandwich!).
4. O simplemente dípear plátano.

5. ¡Disfrutar!

200. Bolitas Proteicas Express

**NO-BAKE EN 5 MINUTOS:
ENERGYBALLS RÁPIDAS - CUANDO
HAY PRISA.**

INGREDIENTES:

- 3 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 2 cdas. de proteína en polvo
- 1 cda. de miel
- 2 cdas. de copos de avena

PREPARACIÓN:

- 1.** Mezclar todos los ingredientes.
- 2.** Formar bolitas.
- 3.** Opcional enfriar brevemente.
- 4.** ¡Comer ya!
- 5.** Guardar en nevera.