



Recetario de antojos

Tec Nutrición

LN. Andrea L. Chávez Niño

Recetas saludables,
rápidas y sencillas
para cumplir tu antojo.





Índice

Snacks dulces

PUDING DE CHÍA	3
PINGÜINO FIT	4
PAY DE QUESO CON FRESAS	5
NIEVE DE BERRIES	6
GALLETAS CON CHOCOLATE, YOGURT Y FRUTAS	7
FROZEN BANANAS	8

Snacks salados

PALOMITAS PICOSAS	9
NIEVE DE MANGO CON CHAMOY	10
JAMAICA ENCHILADA CON ALMENDRAS	11
TOSTI FIT	12
RICE CAKES CON HUMMUS	13
GOMITAS ENCHILADAS	14

DULCES

Snacks

PUDING DE CHÍA

Ingredientes

1/2 tza de leche de almendras
1/2 tza de yogurt griego
1 cdita de miel sin azúcar
1/4 tza de semillas de chía
1/2 tza de fresas o 1/4 de plátano
2 cucharadas de avena

Preparación:

1. Mezcla la leche, el yogurt, la chía y la miel.
2. Deja reposar por 3 min. o durante toda la noche.
3. De topping utiliza la fruta y la avena.



DULCES

Snacks

PINGÜINO FIT

Ingredientes

2 cdas de harina de avena
2- 3 cucharadas de leche de almendras
2 cucharadas de aceite de coco u oliva
1 huevo
Vainilla
1 sobre de stevia
2 cdas de cacao en polvo
1/2 cdita de polvo para hornear



Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes en un bowl chico.
2. Vierte en un molde apto para microondas previamente engrasado con algo de aceite o mantequilla, y mete al microondas por 1.5 a 2 minutos.
3. Para el relleno mezcla: 2 cucharadas de yogurt griego con vainilla al gusto y stevia (puedes quitar el centro y ahí verter el relleno)
4. Para la cobertura utiliza 1 chocolate turin derretido.

PAY DE QUESO CON FRESAS

Ingredientes

9 cdas de yogurt griego
3 cdas de queso ricotta
Stevia al gusto
Vainilla y canela
1 sobre de grenetina natural
2 cucharadas de leche
Galletas maría



Preparación:

1. Licua todos los ingredientes, menos la grenetina.
2. Reserva la mezcla.
3. Hidrata la grenetina en agua, se pondrá algo dura, después calienta 2 cucharadas de leche y pon la grenetina hidratada (hasta que se disuelva)
4. Pon la grenetina con la mezcla y revuelve.
5. Coloca una galleta maría en un recipiente y vierte mezcla, así ve intercalando hasta terminar la mezcla y coloca las fresas.
6. Refrigerá al menos dos horas.

DULCES

Snacks

NIEVE DE BERRIES

Ingredientes

3/4 taza de blueberries congeladas

1/2 plátano congelado

9 cucharadas de yogurt griego

1/3 tza de leche

Vainilla

Preparación:

1. Licua todos los ingredientes.

2. Mete al congelador.



DULCES

Snacks

GALLETAS CON CHOCOLATE, YOGURT Y FRUTA

Ingredientes

2 rice cakes

1 chocolate turín sin azúcar

4 cucharadas de yogurt griego

1/2 plátano en rebanadas

Preparación:

1. Derrite el chocolate en el microondas por 15 o 20 seg.
2. Coloca el chocolate sobre los rice cakes.
3. Pon el yogurt griego y decora con las rebanadas de plátano.



DULCES

Snacks

FROZEN BANANAS

Ingredientes

I plátano
1/3 tza de yogurt griego
Vainilla
Stevia
Grageas de colores
I cda de nuez picada

Preparación:

1. Corta el plátano por la mitad.
2. Mezcla el yogurt griego con la stevia y la vainilla.
3. Sumerge el plátano en el yogurt hasta que quede cubierto.
4. Decora con las grageas y/o la nuez picada.
5. Congela.



SALADOS

Snacks

PALOMITAS PICOSAS

Ingredientes

1/2 taza de maíz palomero
1 cdita de aceite
Tajín bajo en sodio al gusto
Pimienta al gusto

Preparación:

1. Cocinar el maíz palomero en una sartén.
2. Colocar en un recipiente, agregar el tajín y la pimienta.
3. Mezclar para que todas las palomitas queden cubiertas.



SALADOS

Snacks

NIEVE DE MANGO CON CHAMOY

Ingredientes

I taza de mango congelado
Chamoy sin azúcar al gusto
Stevia
Un chorrito de agua
Tajín bajo en sodio al gusto

Preparación:

1. Licua el mango con la stevia y el agua.
2. Puedes agregar el chamoy a la licuadora o vaciar un poco de la mezcla en un recipiente y luego un poco de chamoy, e irlo intercalando de esa manera.
3. Servir y agregar el tajín.



SALADOS

Snacks

JAMAICA ENCHILADA CON ALMENDRAS

Ingredientes

Flor de jamaica (cantidad libre)

Tajín bajo en sodio

Stevia (opcional)

2 cdas de almendras laminadas.

Preparación:

1. Pon a hervir la flor de jamaica.
2. Cuela y deja secar la flor (el agua la puedes preparar y tomar)
3. Ya seca la flor, colocala en un bowl, agrega las almendras, el tajín, la stevia y mezcla todo.



SALADOS

Snacks

TOSTI FIT

Ingredientes

- 1 paq. de salmas o 3 tostadas deshidratadas en trozos
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/2 tza de jícama rallada
- 1/2 pepino
- Jugo de 2 limones
- 10 cacahuates
- Tajín bajo en sodio al gusto
- Salsa casera al gusto

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes.



SALADOS

Snacks

RICE CAKES CON HUMMUS

Ingredientes

2 pzas de rice cakes
2 cucharadas de hummus
1/3 de aguacate
Germinado de soya al gusto
Tomate cherry o tomate bola en rodajas

Preparación:

1. Agrega una cucharada de hummus a cada rice cake.
2. Coloca el germinado, después el aguacate y el tomate.
3. Agrega un poco de pimienta o especias para dar más sabor.



SALADOS

Snacks

GOMITAS ENCHILADAS

Ingredientes

- 2 sobres de gelatina light de mango o del sabor de tu preferencia
- 3 cucharadas de grenetina (1 sobre)
- Chamoy sin azúcar
- Tajín bajo en sodio sin azúcar

Preparación:

1. Hidratar la grenetina en agua y dejar reposar por 10 min.
2. Preparar la gelatina de manera normal.
3. Una vez que ya no hay grumos, agregamos cuidadosamente la grenetina ya hidratada para que se disuelva.
4. Engrasar con un poco de aceite de cocina el refractario o el molde donde pondremos la gelatina y vaciar la gelatina.
5. Colocar en el congelador por 1 o 2 hrs.
6. En caso de ser necesario, desmontar la gelatina del refractario para poder cortar en trozos.
7. Una vez listas las gomitas agrega el chamoy y el tajín en polvo.

