

Equipo 3302

Chícharos

Bohorquez Vargas Camila N.L 04

Cervantes Ramos Francisco N.L 06

Pablo Sánchez Jose Miguel N.L 26

Silva Avendaño Ana María N. L 36

Entrega 1 27/09/2024

### **1. Barritas de garbanzo**

Es una buena opción ya que los garbanzos son ricos en proteínas vegetales, fibra y nutrientes que son esenciales, del mismo modo, tienen un índice glucémico bajo lo que permite una liberación de energía lenta, los garbanzos también contienen grasas insaturadas que contribuyen a la salud cardiovascular y no contienen gluten, por lo cual son fáciles de adaptar a dietas especiales. La barrita incluye crema de cacahuete, harina de almendras y amaranto como fuentes de proteína y fibra.

### **2.- Galletas de calabaza y frutos secos.**

Hacer galletas de calabaza y avena es una idea excelente porque son nutritivas, bajas en calorías, fáciles de preparar, aptas para varias dietas y tienen un sabor delicioso, aparte de que son snacks que no empalagan, y al mismo tiempo haces que tu paladar se acostumbre poco a poco a la comida menos dulce, son ricas en fibra que conllevan a la mejora de digestión, aportan vitaminas A y C que ayudan al sistema inmunológico, tienen carbohidratos complejos, bajas en grasas malas, y contienen antioxidantes como en la calabaza la cual ayuda a prevenir el envejecimiento.

### **3.- Nuggets de pollo horneados con cereal**

Estos nuggets son una alternativa más saludable a los nuggets de pollo normales, al hornearse en vez de freírse, estos contienen menos grasa y calorías, por otro lado, el pollo es una excelente fuente de proteínas y el cereal de grano entero aporta fibra

y carbohidratos de liberación lenta. Son snack bastante versátil ya que se pueden usar distintos tipos de cereal dependiendo de las necesidades del consumidor.