

# Recetas Saludables de Merienda Sin Gluten

¿Buscas opciones de merienda saludables y sin gluten? Estas siete recetas te ayudarán a disfrutar de bocadillos nutritivos y deliciosos en cualquier momento del día. Desde frutas y frutos secos hasta batidos y tostadas, encontrarás una variedad de ideas fáciles de preparar y llenas de sabor. ¡Descubre cómo puedes cuidar tu salud sin sacrificar el placer de la merienda!



# Manzana con Manteca de Almendra



## Ingredientes

- 1 manzana grande
- 2 cucharadas de manteca de almendra natural

## Preparación

1. Lava y seca la manzana. Córtala por la mitad y retira el corazón.
2. Unta cada mitad de manzana con una cucharada generosa de manteca de almendra.
3. Disfruta de esta deliciosa y saludable merienda llena de fibra, grasas saludables y proteínas.



# Yogur Natural con Nueces

## Ingredientes

- 1 taza de yogur natural
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 cucharadita de miel (opcional)

## Preparación

1. Coloca el yogur natural en un tazón.
2. Agrega las nueces picadas y, si lo deseas, una cucharadita de miel para endulzar.
3. Mezcla bien todos los ingredientes y disfruta de esta merienda nutritiva y saciante.



# Batido de Avena y Plátano

1

## Ingredientes

1 plátano maduro, 1/2 taza de avena en hojuelas, 1 taza de leche de almendra, 1 cucharada de mantequilla de maní (opcional)

2

## Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Procesa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

3

## Disfrutar

Sirve el batido frío en un vaso y disfruta de esta merienda nutritiva y saciante, llena de carbohidratos complejos, grasas saludables y proteínas.

# Hummus con Zanahorias y Pepinos



## Hummus

Prepara un delicioso hummus casero con garbanzos, tahini, limón y especias.



## Zanahorias

Corta zanahorias en palitos para acompañar el hummus y disfrutar de una merienda saludable y crujiente.



## Pepinos

Los pepinos también son el acompañamiento perfecto para el hummus, aportando frescura y crujiente.





# Tostadas de Aguacate con Huevo Duro



# Frutos Secos

1

## Almendras

Ricas en grasas saludables, fibra y proteínas.

---

2

## Nueces

Excelente fuente de ácidos grasos omega-3.

---

3

## Avellanas

Contienen vitamina E y minerales como el magnesio.

---

4

## Castañas

Baja en grasas y alta en carbohidratos complejos.



# Galletas de Avena Sin Gluten

1

## Harina de Avena

La base de estas galletas es la harina de avena, que es naturalmente sin gluten.

2

## Huevos

Los huevos ayudan a unir los ingredientes y dan textura a las galletas.

3

## Mantequilla

La mantequilla aporta riqueza y sabor a estas deliciosas galletas.

4

## Endulzante

Puedes usar miel, azúcar moreno o un edulcorante a tu elección.



# ¡Disfruta de Meriendas Saludables y Sin Gluten!



Estas siete recetas de merienda sin gluten te brindan opciones deliciosas y nutritivas para disfrutar en cualquier momento del día. Desde frutas y frutos secos hasta batidos y galletas, encontrarás una variedad de ideas fáciles de preparar y llenas de sabor. ¡Disfruta de estos bocadillos saludables y mantén tu energía a tope!