

LISTAS DE SNACKS





fries de zanahoria
 zanahorias calabaza en
 julianas + 1cdta. de aceite de
 oliva + sal, ajo en polvo,
 paprika y pimienta. Llevar a
 la air fryer por
 15 min a 320 °F.



Fresas con chocolate
 3 fresas con
 1 pz. (18 gr.)
 de chocolate
 Turín sin azúcar
 derretido.



Mazapán
 1 pz. de mazapan
 sin azúcar.



Blueberries cubiertas
 1/3 tz. de blueberries
 cubiertas con 1 pz. (18 gr.)
 de chocolate Turín sinazúcar
 derretido



Pepihuates
 14 pz. de cacahuates
 naturales con pepino libre,
 salsa, chile en polvo y limón.



Chicharrones
 botaneros
 marca a elegir
 (30 gr.).



pistache
 14 pz. de
 cacahuates
 naturales



Tortuga de oblea
 2 pz de obleas + 1 cda. de
 chocolate sin
 azúcar + 6
 mitades de nue



Almendras
 10 pz. de
 almendras

snack #1



yogurt con fruta
1 porción de tu fruta favorita con 1/2 tz. de yogurt griego sin azúcar + 1 cdta. de granola.



Banderilla saludable
con 1 pz. de salchicha de pavo baja con 15 gr. de queso mozzarella, llevar a la air fryer por 5 minutos a 300 °F.



Choco smoothie
1 tz. de leche de almendras, 1/2 scoop de proteína shelle supplements, 1 cdta. de cocoa en polvo, 1/2 pz. de plátano congelado y hielos.



Tostada con ensalada de nopal 1 tostada horneada con ensalada de nopal (nopales en cubitos, tomate y cebolla) y 30 gr. de queso fresco.



Melón con cottage
3/4 tz. de melón + 40 gr. de queso cottage + maple sin azúcar.



Yogurt con Mango
1/2 tz. de yogurt griego + 3/4 tz. de mango en cubitos.



Carlota individual
3 pz. de galletas maría +1/2 tz. de yogurt griego con monk fruit ó endulzante sin calorías, 1 cdta. de vainilla y gotitas de limón.



Salmas con jocoque
1 paq. de salmas o 6 pita chips + 3 cdas. de jocoque.



Cóctel de elote 1/3 tz. de granitos de elote con 30 gr. de queso fresco desmoronado, limón, tajín y salsa al gusto.

snack #2



Pulparindo
1 y 1/2 pz. de
pulparindo sin
azúcar.



Starbucks latte
latte con leche de
almendras, canela y un
pump de vainilla
sugar free



Mangoneada
Licuar 3/4 tz. de mango
congelado con Tajín, el
jugo
de un limón, servir y
decorar con chamoy sin
azúcar.



**Chips de
camote** rebanar camote
1 pz. (80 gr.) y llevar a la air
fryer con spray pam por 15
minutos a 320° F.



Cereal
20 gr. de cereal
con leche de
almendras sin
azúcar



**Un licuado
verde**



Susalitas con verduras
servir en un bowl 30 gr.
de susalitas, pepino,
jícama, chile en polvo,
chamoy sin azúcar y
limón.



Sandi-letas
3 rodajas de
sandía cubiertas
con chilito en
polvo + chamoy
sin azúcar.



**Galletas con
cajeta** 2 pz. de galletas
María con 1 cda.
de cajeta sin
azúcar.

snack #3



protein smoothie

1/2 scoop de proteína shelle
suplements + 1 cda.
de crema de maní s/ azúcar
+ 1 tz. de leche de
almendras s/
azúcar y hielo.



Salchicha de
pavo botanera 40 gr. de
salchicha de pavo baja en
sodio + jicama y pepino en
cubos con salsa, limón,
gotitas de salsa Maggi
clamato



2 calabacitas, barnizar con 1
cda. (5 ml.) de aceite de
oliva,
20 gr. de queso parmesano
cero cero y llevar a la air fryer
por 12 minutos a 320° F.



Choco-ügurt
1/2 tz. de yogurt s/ azúcar
con endulzante 0
kcal + cocoa en polvo + miel
maple sin azúcar.



Chía pudding con mango
1/2 tz. de yogurt griego con
monk fruit ó endulzante sin
calorías + 1/4 pz. de mango
en rodajas+ 1 cda.
de crema de maní + 1 cda.
de chía + 1 cda. de vainilla y
maple sin azúcar.



taableta de yogurt
1/2 tz. de yogurt s/ azúcar
con endulzante+ miel maple
sin azúcar. 1/4 de moras y 3
fresas



Rollitos de jamón
(2 pz.) con 20 gr. de
queso panela light
y 1/4 pz. de
aguacate.



Chía pudding /2 tz. de
yogurvriego con
endulzante sin calorías
+ 3 cdtas. de chía
hidratada y 1/4 tz. de
fresas picadas.



Huevos cocidos:
2 pz. de huevos
cocidos con sal y
pimienta

snack #4



Chocobanana
1/2 pz. de plátano
rebanado con 1 pz. (18 gr.)
de chocolate turín sin
azúcar derretido.



Rice cakes
1 pz. de rice
cake con 1 cda. de crema
de maní, 1/4 pz. de plátano
rebanadas y canela en po



**Pasitas sin
azúcar (30 gr.)
marca ricolino.**



Toast
1 rebanada de
pan integral con 1 cda. de
crema
de maní y 1 cda. de
mermelada sin azúcar



**Rodajas de
mandarina o naranja (1
pz.) + 1 pz. (18 gr.)
de chocolate turín sin
azúcar derretido.**



Garbanzos
con tajín 1/2 tz. de garbanzos
cocidos + 1 cda. de aceite de
oliva + tajín. Llevar a la
freidora de aire
por 12 minutos a 300 °F.



**Manzana en
rodajas (1 pz.)
con 1 cda. de
crema de almendras
natural.**

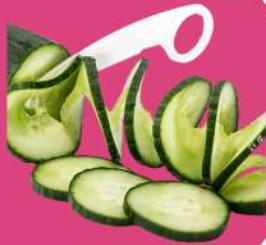


Mamut Fit
3 pz. galleta María
rellenas de yogurt griego y
cubiertas con 1 pz. (18 gr)
de chocolate turín
sin azúcar



Avo-Toast
1 pz. de pan
cero + 1/4 pz. de
aguacate con
una pizca de sal.

snack #5



Rodajas de
pepino
con soya y limon



Rodajas de
jicama
con chamoy sin
azúca



Gelatina sin
azúcar. (Elegir tu
sabor favorito).



Matcha frío
leche de
3/4 tz. de leche de
almendras sin azúcar + 1/2
cdta. de matcha en
polvo + monk fruit



Gelatina saborpica
fresa preparar gelatina light sabor
fresa como lo indica el sobre +
2 cdas. de chamoy sin
azúcar + 2 cdas. de chile en
polvo. Vaciar en moldes
y dejar en el refrigerador por
2-3 horas.



Iced latte
con leche de almendras
3/4 tz. leche almendras +
café + monk fruit.



Paletas de hielo
1/2 pz. de pepino sin
semillas + 2 tz. de agua + 2
pz. de limones
exprimidos +
monk fruit + tajín

snack #6