



# HEALTHY SNACKS

Mariana Navarro Domínguez

E S E N C I A

# ÍNDICE

Índice.....	2
Introducción a la guía.....	4
¿Quién soy?.....	5

## SNACKS DULCES

Pinchos de fruta.....	10
Galletas de avena.....	11
Pudín de semillas de chía.....	12
Frozen blueberries.....	14
Palomitas dulces.....	15
Pancakes de banano.....	16
Muffins de frambuesa.....	17

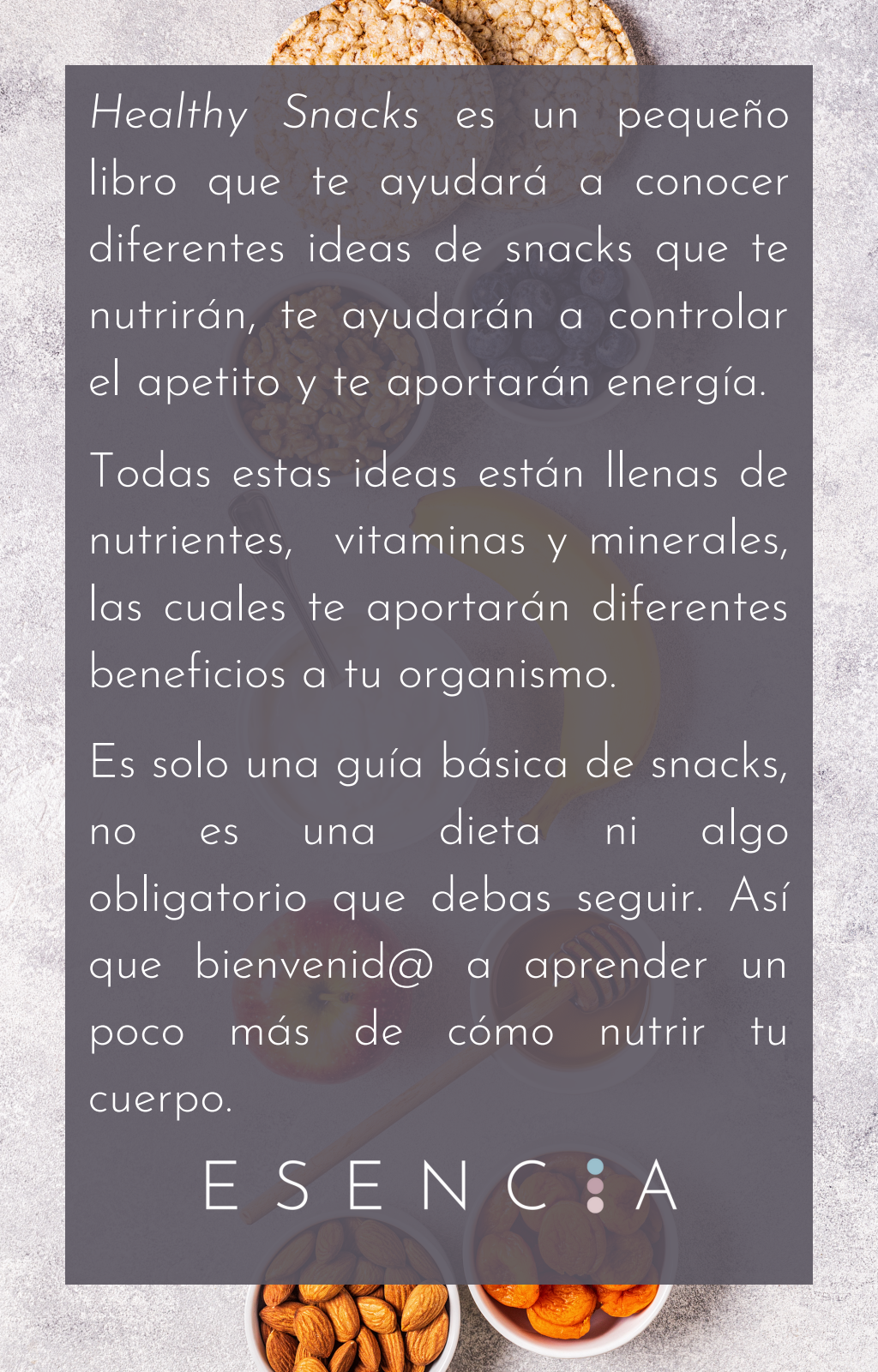


# ÍNDICE

Chips de manzana.....	18
Bolas energéticas.....	19
Bowls de fruta.....	20

## SNACKS DE SAL

Garbanzos tostados.....	23
Chips de zanahoria.....	24
Gofres de espinaca.....	25
Chips de Kale.....	26
Edamames.....	27
Avena.....	28
Snacks en 5 minutos.....	30
Contáctame.....	33

The background of the image is a dark grey semi-transparent rectangle overlaid on a light grey textured surface. At the top and bottom of the rectangle, there are images of various healthy snacks: almond cookies at the top, almonds in a white bowl at the bottom left, and orange slices in a white bowl at the bottom right. In the center of the rectangle, there are several bowls containing different types of nuts and seeds, including almonds, walnuts, and sunflower seeds, along with a wooden spoon and a small yellow bowl. The text is written in a white, sans-serif font.

*Healthy Snacks* es un pequeño libro que te ayudará a conocer diferentes ideas de snacks que te nutrirán, te ayudarán a controlar el apetito y te aportarán energía.

Todas estas ideas están llenas de nutrientes, vitaminas y minerales, las cuales te aportarán diferentes beneficios a tu organismo.

Es solo una guía básica de snacks, no es una dieta ni algo obligatorio que debas seguir. Así que bienvenid@ a aprender un poco más de cómo nutrir tu cuerpo.

E S E N C I A

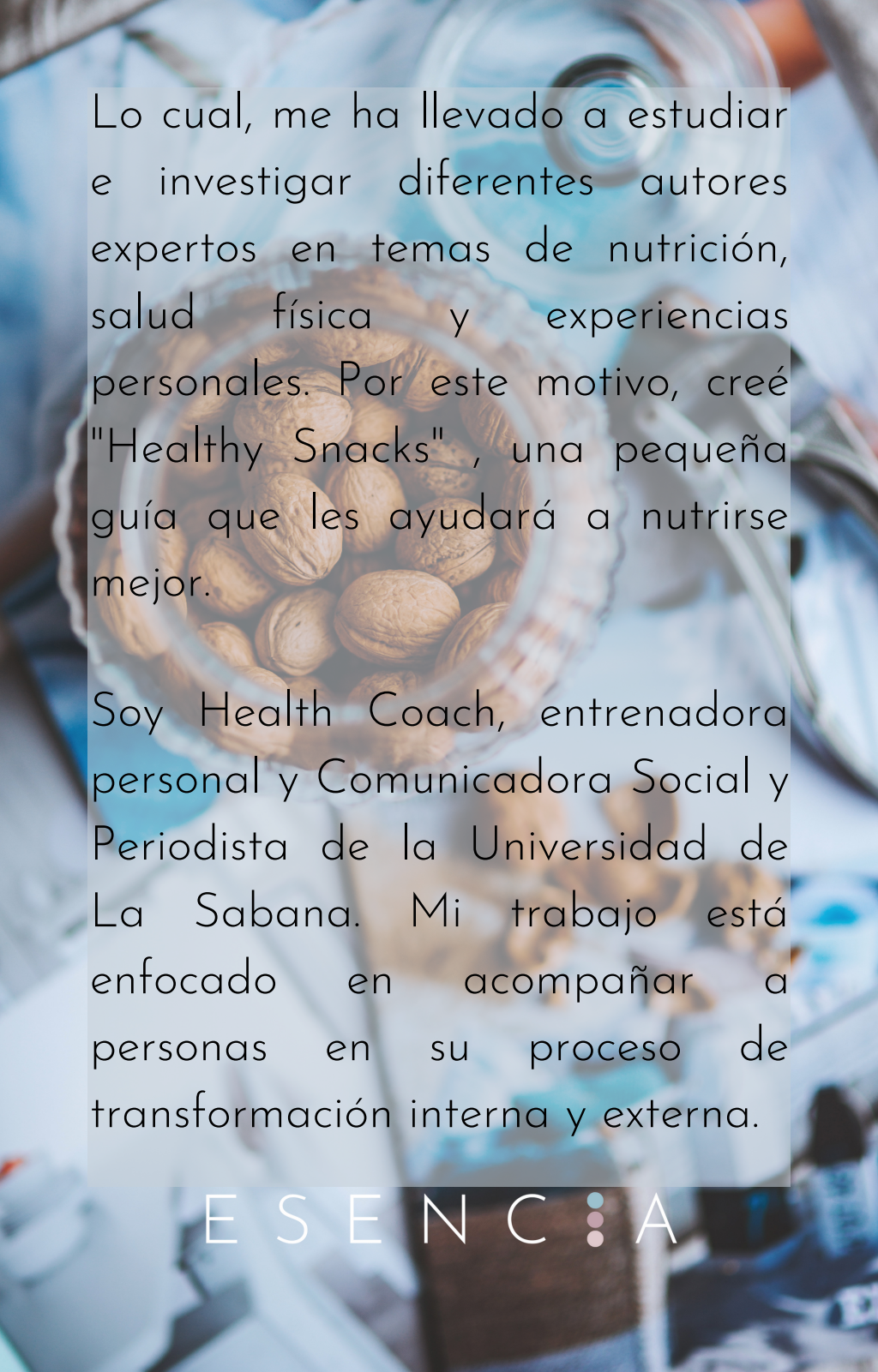


# ¿Quién soy?



Desde hace unos años me he dedicado a encontrar el equilibrio entre los aspectos más importantes del ser humano: el cuerpo, la mente y el alma.

E S E N C I A



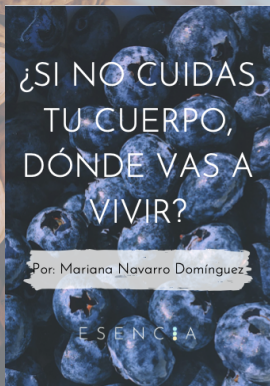
Lo cual, me ha llevado a estudiar e investigar diferentes autores expertos en temas de nutrición, salud física y experiencias personales. Por este motivo, creé "Healthy Snacks", una pequeña guía que les ayudará a nutrirse mejor.

Soy Health Coach, entrenadora personal y Comunicadora Social y Periodista de la Universidad de La Sabana. Mi trabajo está enfocado en acompañar a personas en su proceso de transformación interna y externa.

E S E N C I A



Healthy Snacks es el segundo libro sobre nutrición que saco. Si te interesa tener el primer libro, has click en la portada.



En ese libro encuentras todo sobre nutrición básica. Mientras acá solo encontrarás recetas e ideas para tus snacks. Sin duda, si quieres tener una alimentación más consciente escríbeme, estoy para ayudarte.

ESENCIA



# SNACKS DULCES

E S E N C I A



EL SECRETO ESTÁ EN CREAR  
HÁBITOS SALUDABLES, NO  
RESTRICCIONES.

POR ESO, AQUÍ  
ENCONTRARÁS DELICIOSAS  
RECETAS DULCES PARA TUS  
SNACKS.

E S E N C I A



# PINCHOS DE FRUTAS CON CHOCOLATE

## Ingredientes

Banano	Frambuesa	50 ml Cacao líquido.
Fresa	Coco	1 Cdita de crema de cacao y avellanas sin lactosa.
Kiwi	Piña	
Manzana	Patilla	

## Elaboración

Escoge las frutas que más te gusten. Únelas en un pincho y vierte el cacao líquido y la cucharadita de crema de cacao y avellanas.

Te recomiendo hacer una porción de dos pinchos, así quedarás satisfech@.



# GALLETAS DE AVENA CON SOLO 3 INGREDIENTES

## Ingredientes

- 1 Cda de avena en hojuelas.
- 1 Banano maduro.
- 1 Cdita de canela (Opcional).

## Elaboración

Machaca el banano maduro hasta volverlo puré. Mezcla la cucharada de avena en hojuelas con el puré de banano, y por último, vierte la cucharadita de canela. Reparte la masa en pequeñas porciones encima de una placa de horno recubierta de papel vegetal y mételas al horno durante 15-20 minutos.



# PUDÍN DE SEMILLAS DE CHÍA Y FRUTA



## Ingredientes

- 1 Cda de semillas de chía.
- 1 Taza de yogur natural sin azúcar.
- 1 Cdita de miel (Opcional).
- Escoge tus frutas favoritas.



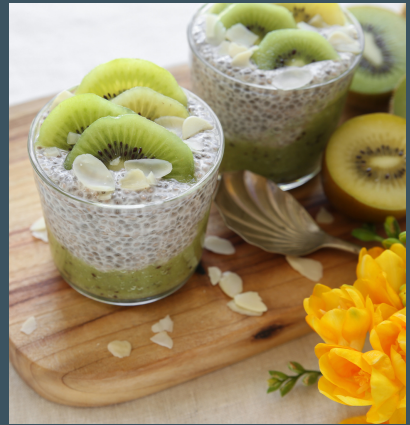
## Elaboración

Mezcla una cucharada de semillas de chía dentro de un yogur natural sin azúcar. Meter en la nevera una o dos horas. Aderézalo a tu gusto añadiendo fruta encima. A mí me encanta hacerlo con fresas y arándanos.

Un consejo: mezcla la chía con el yogur por la noche y así tendrás el pudín listo por la mañana.



# MÁS OPCIONES DE PUDÍN DE FRUTA Y SEMILLAS DE CHÍA



Aquí te dejo diferentes opciones de pudín de fruta y semillas de chía, para que dejes fluir tu imaginación.

# FROZEN BLUEBERRIES

## Ingredientes

12 Arándanos.

1/2 Taza de yogur natural sin azúcar.

## Elaboración

Añade los arándanos al yogur natural sin azúcar y mezcla bien para que las frutas queden bien impregnadas con el yogur. Con una cuchara de postre coge los arándanos uno por uno y ponlos en una hielera. Congela como mínimo 2 horas.

Un consejo: Si no quieres tomarlos todos puedes conservarlos en el congelador dentro de un recipiente.





# PALOMITAS DULCES

## Ingredientes

- 1 Puñetado de palomitas.
- 1 Cda de aceite de oliva.
- 1/2 Cda de panela en polvo.

## Elaboración

Haz las palomitas común y corriente, pon el aceite en una olla e incorpora los granos, tapa y ponla al fuego hasta que las palomitas revienten. En la misma olla a temperatura media, ir incorporando la panela en polvo hasta que se caramelicé.



# PANCAKES DE BANANO



## Ingredientes

1 Banano.

1 Cda de avena.

1 Huevo.

Topping: Fruta opcional.

## Elaboración

Tritura el banano y mézclalo junto al huevo y la cucharada de avena. Vierte la masa en un sartén engrasado y tápalo. Espera unos minutos, gira el pancake y tuesta por el otro lado. Puedes poner de topping miel, fruta o nueces.





# MUFFINS DE FRAMBUESA



## Ingredientes

- 5 Frambuesas.
- 1 Banano.
- 1 Huevo.
- 1 Cdita de miel (Opcional).

## Elaboración

Pon dos o tres frambuesas en cada molde de magdalena. Mezcla el banano y el huevo, y viértelo por encima de los moldes con frambuesa llenando un poco más de medio molde. Hornea a 180°C durante 15 minutos y ya tienes tu snack listo.



# CHIPS DE MANZANA

## Ingredientes

- 1 Manzana.
- 1 Cdita de canela.
- 1 Cdita de zumo de limón.

## Elaboración

Lamina la manzana e intenta que quede bien fina. Reparte la manzana en la placa de horno cubierta con papel vegetal y espolvorea con canela, hornea a  $110^{\circ}\text{C}$  durante 2 horas dando la vuelta a la mitad de la cocción. Al final, le puedes echar la cucharadita de limón.



# BOLAS ENERGÉTICAS

## Ingredientes

- 1 Banano.
- 1 Cda de avena en hojuelas.
- 1 Cda de coco rallado.
- 1 Cda de cacao en polvo.
- 1 Cda de semillas de chía.

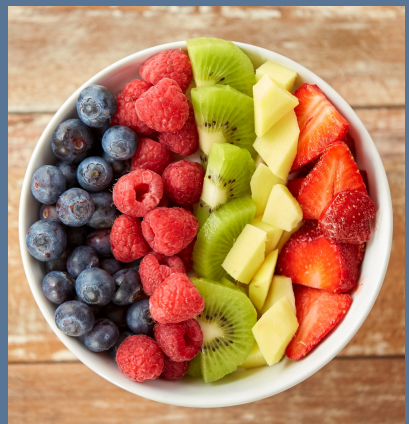
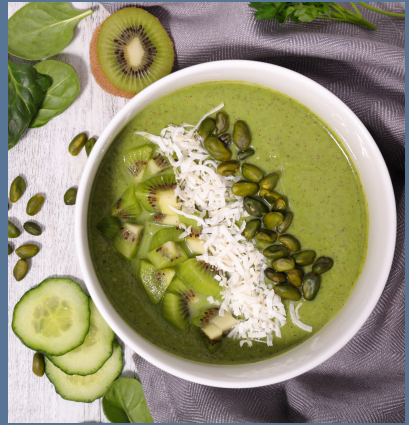
## Elaboración

Machaca el banano y agrega el resto de los ingredientes hasta que se combinen. Deja reposar la masa durante treinta minutos hasta que la avena y las semillas absorban algo de la humedad. Has bolitas con tus manos y hornea por 15-20 minutos a 170°C.





# BOWLS DE FRUTA



Aquí te dejo diferentes opciones de bowls de fruta, para que dejes fluir tu imaginación.



A top-down view of a white bowl with a blue rim, filled with a variety of granola. The granola is divided into sections: one with large almond and walnut clusters, another with smaller almond and walnut pieces, and a third with a mix of seeds including chia, flax, and hemp. Fresh raspberries and blueberries are scattered on top. A silver spoon is placed on the right side of the bowl. In the background, a wooden cutting board with more granola and a white cup on a saucer are visible.

# SNACKS DE SAL

E S E N C I A

ÁMATE A TI MISMO LO  
SUFICIENTE COMO PARA  
VIVIR UN ESTILO DE VIDA  
SALUDABLE.

POR ESO, AQUÍ  
ENCONTRARÁS DELICIOSAS  
RECETAS SALADAS PARA  
TUS SNACKS

E S E N C I A



# GARBANZOS TOSTADOS

## Ingredientes

- 2 Cda de garbanzos.
- Diferentes especias.
- 1 Cdita de pimienta.
- 1 Cdita de sal.
- 1/2 Cda de aceite de oliva.

## Elaboración

Mezcla los garbanzos ya hervidos con distintas especias. Extiende los garbanzos encima de la placa de horno cubierta con papel vegetal (sin que se amontonen unos sobre otros). Hornea por 30 minutos a 200°C.



# CHIPS DE ZANAHORIA Y CALABACÍN.

## Ingredientes

- 1 Zanahoria.
- 1 Calabacín.
- 1 Cda de pimienta.
- 1 Cda de sal.
- 1 Cda de orégano.
- 1/2 Cda de aceite de oliva.



## Elaboración

Pela los vegetales y córtalos en láminas finas. Mezcla las especias con un poco de aceite de oliva. Dispón las rodajas extendidas encima de la placa de horno forrada con papel vegetal y hornea unos 20 minutos a 150°C.

# GOFRES DE ESPINACA



## Ingredientes

- 1 Cda de avena en hojuelas.
- 1 Huevo.
- 1/2 Taza de leche.
- 1 Puñado de espinaca.
- 1 Pizca de levadura en polvo.



## Elaboración

Tritura la avena en hojuelas y mézclala con un huevo, medio vaso de leche, un puñado de espinacas y una pizca de levadura en polvo. Vierte en el molde la mezcla y hornea hasta que tus gofres estén listos.



# CHIPS DE KALE

## Ingredientes

- 1 Puñado de kale.
- 1 Cdita de pimienta.
- 1 Cdita de sal marina.
- 1 Cda de aceite de oliva.
- 1 Cdita de ajo en polvo.
- Piel de limón rallada.



## Elaboración

Lava y escurre bien las hojas de kale y corta el tallo duro del centro. Extiéndelos sobre la bandeja del horno con aceite de oliva. Pon todas las hojas bien extendidas y añade los ingredientes mencionados. Hornea durante 7-10 minutos a 180°C.

# EDAMAMES



## Ingredientes

- 1 Porción de edamames.
- 1 Cdita de pimienta.
- 1 Cdita de sal marina.
- 3 Vasos con agua.
- 1 Cdita de salsa soya.



## Elaboración

En una olla echar el agua y la porción de edamames durante 7 minutos. Sacar los edamames y agregarle la cucharadita de pimienta, sal marina y salsa soya.

# AVENA



## Ingredientes

1 Taza de avena.

1 Cdita de canela.

1/2 Vaso de leche (al gusto).

(También lo puedes hacer con agua)

Fruta favorita

1 Cdita de miel (opcional)



## Elaboración

Pones la leche en un recipiente a fuego alto, en cuanto esté caliente le agregas la avena en hojuelas, lo pones a fuego medio por 6 minutos y apagas. Al final, puedes agregarle la cucharadita de canela, miel o tu fruta favorita.



Yo sé, que muchas veces no tenemos tiempo suficiente para cocinar, sin embargo, la mayoría de recetas e ideas de *Healthy Snacks*, están diseñadas para hacer en pocos minutos.

Igualmente, a continuación te dejaré snacks para hacer en menos de 5 minutos.

E S E N C I A

# SNACKS PARA HACER EN MENOS DE 5 MINUTOS.

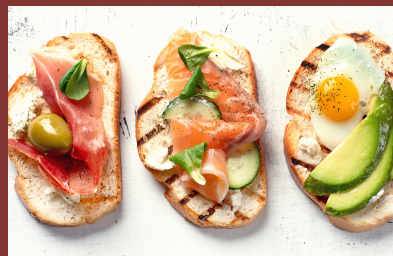
Sanduche



Wrap



Tostadas



Smoothies



Tomate y queso



Granola



# ALIMENTOS PARA PICAR

## Aceitunas



## Frutos secos



## Frutas



## Verduras



## Quesos



## Yacón





Recuerda, comer sano no es comer pocas calorías, ni sentirte hambriento. Comer sano es nutrir tu cuerpo con alimentos reales.

Espero que estas recetas de "Healthy Snacks" las pongas en práctica, porque de algo que estoy segura es que cuando empezamos a nutrir nuestro cuerpo con comida real, no solo nuestro aspecto físico cambia, sino también nuestra forma de vivir.

E S E N C I A

Gracias por darte un espacio para aprender y ser más consciente de los alimentos que nos nutren.

Si quieres conocer más recetas de snacks saludables puedes ir a mi página de Instagram:

**@Coachmarianafitness**

Si quieres adquirir un plan de entrenamiento personal y nutrición, puedes ingresar a:

**[www.esenciacoachmarianafitness.com](http://www.esenciacoachmarianafitness.com)**

E S E N C I A