

40 snacks deliciosos bajos en calorías



RECETAS SALUDABLES DEL SIGLO XXI

IDEAS DE SNACKS SALUDABLES

INDICE

1. Garbanzos Tostados al Romero y Pimentón
2. Bolitas Energéticas de Avena y Dátiles
3. Palitos de Zanahoria y Remolacha con Crema de Anacardos
4. Chips de Kale al Ajo y Limón
5. Endivias Rellenas de Queso Fresco y Nueces
6. Rollitos de Pepino con Hummus de Remolacha
7. Barritas Crujientes de Dátiles y Nueces
8. Chips de Batata al Romero y Ajo
9. Mini Brochetas de Melón, Menta y Limón
10. Bolitas de Cacao y Aguacate
11. Chips de Kale con Tahini y Limón
12. Bolitas de Zanahoria, Hinojo y Avellanas
13. Tostadas de Berenjena con Crema de Garbanzos
14. Brochetas de Fruta y Menta Fresca
15. Chips de Lentejas al Curry
16. Mini Muffins de Zanahoria y Avena
17. Mix Crujiente de Frutos Secos y Semillas
18. Edamames al Vapor con Sal de Mar
19. Tostadas de Batata con Guacamole
20. Chips de Manzana con Canela
21. Smoothie Shot de Mango, Cúrcuma y Jengibre
22. Chips Mixtas de Remolacha y Zanahoria al Tomillo
23. Mini Vasitos de Gazpacho de Pepino y Menta
24. Bolitas Energéticas de Cacao y Espirulina
25. Barritas de Chía, Arándanos y Almendra
26. Edamames Picantes con Lima
27. Mini Socca de Garbanzo al Romero
28. Coco Tostado con Vainilla y Canela
29. Bolitas de Limón y Coco
30. Crudités con Dip de Guisantes y Menta
31. Chips de Calabacín al Orégano
32. Palitos de Pan Veganos de Harina de Garbanzo
33. Rollitos de Alga Nori con Aguacate y Zanahoria
34. Tapenade de Aceitunas Negras con Crudités
35. Mini Pizzas de Berenjena con Tomate y Albahaca
36. Chips de Plátano Macho al Curry
37. Tomates Cherry Confitados con Ajo y Orégano
38. Setas Ostra Crujientes al Ajo
39. Galletas de Avena, Plátano y Almendra
40. Palitos de Zanahoria Glaseados con Miso y Jengibre

GARBANZOS TOSTADOS AL ROMERO Y PIMENTÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 6 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 1 lata (240 g escurrido) de garbanzos cocidos
- 1 cdita de aceite de oliva
- ½ cdita de romero fresco picado
- ½ cdita de pimentón dulce
- Pizca de sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Seca bien los garbanzos con papel de cocina.
3. Mézclalos en un bol con aceite, romero, pimentón, sal y pimienta.
4. Extiéndelos en una bandeja forrada con papel y hornea 20 min, removiendo a mitad de tiempo.
5. Deja enfriar 5 min antes de servir (quedarán crujientes).

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Sécalos perfectamente antes de hornear para lograr máxima crocancia.
- Varía las especias: curry suave, ajo en polvo o comino dan giros interesantes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOLITAS ENERGÉTICAS DE AVENA Y DÁTILES



Información nutricional (1 bolita, ≈30 g)

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (90 g) de copos de avena sin gluten
- 8 dátiles sin hueso
- 2 cda de mantequilla de almendra
- 1 cda de semillas de chía
- Ralladura de ½ lima

PASO A PASO

1. En procesador, tritura los dátiles hasta pasta.
2. Añade avena, mantequilla de almendra, chía y ralladura; procesa hasta obtener masa pegajosa.
3. Con las manos ligeramente húmedas, forma 12 bolitas.
4. Refrigera 30 min para que se compacten.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la mantequilla de frutos secos si la masa queda seca.
- Guarda en un táper hermético; duran hasta 5 días.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PALITOS DE ZANAHORIA Y REMOLACHA CON CREMA DE ANACARDOS



Información nutricional (porción ≈100 g mezcla + 2 cda dip)

- **Calorías: 150 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 zanahoria grande, en bastones
- 1 remolacha pequeña, en bastones finos
- Dip de anacardos:
- 50 g de anacardos remojados 2 h
- Zumo de ½ limón
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Escurre y seca bien los anacardos; tritúralos con limón, aceite, sal y pimienta hasta crema suave (añade agua si hace falta).
2. Corta zanahoria y remolacha en bastones uniformes.
3. Sirve los vegetales crudos acompañados del dip frío.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Remojar los anacardos potencia su cremosidad sin necesidad de lácteos.
- Experimenta añadiendo hierbas frescas (cilantro, perejil) al dip.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CHIPS DE KALE AL AJO Y LIMÓN



Información nutricional (porción ≈20 g)

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 4 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 0 g**

INGREDIENTES

- 4 hojas grandes de kale (col rizada), sin tallo
- 1 cdita de aceite de oliva
- ½ diente de ajo rallado
- Ralladura de ¼ limón
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 150 °C.
2. Lava el kale, sécalo bien y trocéalo en pedazos.
3. Mezcla con aceite, ajo, ralladura y sal.
4. Extiende en una sola capa en bandeja forrada y hornea 12–15 min hasta crujir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Controla el tiempo: se queman rápido si el horno está muy fuerte.
- Añade un toque de pimentón ahumado para versión otoñal.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENDIVIAS RELLENAS DE QUESO FRESCO Y NUECES



Información nutricional (2 hojas rellenas)

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 4 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 4 hojas de endivia
- 100 g de queso fresco batido sin lactosa
- 1 cda de nueces picadas
- 1 cdita de miel de agave (opcional)
- Pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Separa las hojas de endivia y lávalas con suavidad.
2. Mezcla el queso con miel (si usas) y pimienta.
3. Rellena cada hoja con 1 cda de crema y espolvorea nueces.
4. Sirve frío.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- La endivia aporta un crujido refrescante y amargor suave que equilibra el queso.
- Sustituye nueces por semillas de granada para un toque dulce-natural.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ROLLITOS DE PEPINO CON HUMMUS DE REMOLACHA



Información nutricional (4 rollitos)

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ pepino largo, en láminas finas (≈100 g)
- 4 cda (≈60 g) de hummus de remolacha (hummus+puré de remolacha)
- Pizca de comino
- Eneldo o perejil fresco para decorar

PASO A PASO

1. Con un pelador, lonchea el pepino en tiras finas.
2. Mezcla el hummus con el puré de remolacha y el comino.
3. Unta 1 cda de hummus sobre cada lámina de pepino y enrolla con cuidado.
4. Decora con hierbas y sirve frío.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- El puré de remolacha aporta color y antioxidantes naturales.
- Si quieres más cremosidad, añade 1 cda de yogur vegetal al hummus.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BARRITAS CRUJIENTES DE DÁTILES Y NUECES



Información nutricional (1 barra ≈ 30 g)

- **Calorías: 130 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (140 g) de dátiles sin hueso
- ½ taza (50 g) de nueces mixtas
- 2 cda (20 g) de semillas de girasol
- 1 cdita de esencia de vainilla
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. En procesador, tritura dátiles hasta obtener pasta.
2. Añade nueces, semillas, vainilla y sal; procesa hasta que se formen migas pegajosas.
3. Presiona la mezcla en un molde pequeño forrado con papel y compacta bien.
4. Refrigerar 1 hora y cortar 8 barras.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Guarda en nevera hasta 1 semana; quedan más firmes y crujientes.
- Puedes combinar nueces con pistachos o almendras para variar sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CHIPS DE BATATA AL ROMERO Y AJO



Información nutricional (porción ≈40 g)

- **Calorías: 150 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 batata pequeña (≈150 g), en rodajas finas
- 1 cdita de aceite de oliva
- ½ cdita de romero seco
- ¼ cdita de ajo en polvo
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C y forra bandeja con papel.
2. Seca las rodajas con papel absorbente; mézclalas con aceite, romero, ajo, sal y pimienta.
3. Dispón en una sola capa y hornea 20–25 min, girando a mitad de tiempo hasta dorar.
4. Deja enfriar 5 min para que queden crujientes.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Cortar finas las rodajas garantiza textura crujiente.
- Cambia el romero por tomillo o pimentón para sabores distintos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MINI BROCHETAS DE MELÓN, MENTA Y LIMÓN



Información nutricional (2 brochetas)

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (80 g) de melón cantalupo, en cubos
- ½ taza (80 g) de melón verde, en cubos
- Hojas de menta fresca
- Zumo y ralladura de ½ lima
- 4 palillos de brocheta cortos

PASO A PASO

1. Ensarta alternativamente cubos de ambos melones en los palillos, intercalando hojas de menta.
2. Mezcla zumo y ralladura de lima; pincela las brochetas.
3. Sirve al momento o tras enfriar 10 min en nevera.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- La menta realza la frescura; agrega unas gotas de sirope de agave si quieres más dulzor.
- Usa melón bien firme para que no se deshaga al ensartar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOLITAS DE CACAO Y AGUACATE



Información nutricional (1 bolita ≈25 g)

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro (≈150 g)
- 3 cda (15 g) de cacao puro en polvo
- 2 cda (20 g) de harina de almendra
- 1 cda (10 g) de semillas de lino molido
- 1 cdita de extracto de vainilla
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. Tritura el aguacate hasta crema; incorpora cacao, harina de almendra, lino, vainilla y sal.
2. Mezcla bien hasta masa homogénea.
3. Forma 12 bolitas con las manos y refrigera 30 min.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Mantén el aguacate bien maduro para facilitar la mezcla.
- Puedes rebozar las bolitas con coco rallado o cacao extra.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CHIPS DE KALE CON TAHINI Y LIMÓN



Información nutricional (porción ≈20 g)

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 4 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 0 g**

INGREDIENTES

- 4 hojas grandes de kale (col rizada), sin tallo
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 cda de tahini
- Zumo de ½ limón
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 150 °C y forra una bandeja con papel.
2. Lava y seca el kale; córtalo en trozos de bocado.
3. Mezcla el tahini con el zumo de limón y una pizca de sal.
4. Unta cada hoja con la mezcla, disponlas en la bandeja y hornea 12 min hasta crujir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Controla el horno: si se tuesta demasiado, amargará.
- El tahini aporta un sabor a sésamo tostado sin necesidad de más aceite.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOLITAS DE ZANAHORIA, HINOJO Y AVELLANAS



Información nutricional (1 bolita ≈25 g)

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (120 g) de zanahoria rallada
- ½ taza (50 g) de avellanas tostadas
- 1 cda de semillas de hinojo molidas
- 2 cdas de aceite de coco fundido
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. Tritura las avellanas hasta migas gruesas.
2. Mezcla la zanahoria con las avellanas, hinojo, aceite de coco y sal.
3. Forma 12 bolitas apretando bien la mezcla.
4. Refrigerera 1 h antes de servir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las avellanas dan un crujido agradable; ajusta el tamaño al triturar.
- El hinojo aporta frescor anís sin necesidad de endulzantes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TOSTADAS DE BERENJENA CON CREMA DE GARBANZOS



Información nutricional (2 mitades)

- **Calorías: 140 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 1 berenjena pequeña, en rodajas de 1 cm
- ¼ taza (60 g) de hummus de garbanzo
- 1 cdita de comino molido
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal, pimienta y perejil fresco

PASO A PASO

1. Tuesta las rodajas de berenjena en sartén con aceite 3 min por lado hasta dorar.
2. Mezcla el hummus con comino, sal y pimienta.
3. Unta 1 cda de humus sobre cada rodaja y espolvorea perejil.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- La berenjena aporta una textura “tostada” sin pan.
- Ajusta el comino para variar intensidad aromática.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BROCHETAS DE FRUTA Y MENTA FRESCA



Información nutricional (2 brochetas)

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 18 g**

INGREDIENTES

- ½ mango en cubos
- ½ piña en cubos
- Uvas verdes sin semilla (≈8)
- Hojas de menta fresca
- Palillos de brocheta

PASO A PASO

1. Ensarta alternando mango, piña y uva en los palillos.
2. Inserta unas hojas de menta entre la fruta.
3. Sirve al momento o enfría 10 min en nevera.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- La menta realza la frescura de la fruta.
- Elige fruta firme para que no se rompa al ensartar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CHIPS DE LENTEJAS AL CURRY



Información nutricional (porción ≈30 g)

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de lentejas cocidas y escurridas
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de curry en polvo
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. Seca muy bien las lentejas con papel absorbente.
2. Mezcla con aceite, curry y sal.
3. Extiéndelas en bandeja forrada y hornea 20 min a 180 °C, removiendo a mitad de tiempo.
4. Deja enfriar 5 min para que queden crujientes.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Secar las lentejas es clave; la humedad impedirá que se doren.
- Puedes combinar especias (pimentón, comino) para más variedad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MINI MUFFINS DE ZANAHORIA Y AVENA



Información nutricional (1 muffin ≈35 g)

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (90 g) de copos de avena sin gluten
- 1 taza (100 g) de zanahoria rallada
- 2 cucharadas (30 ml) de puré de manzana sin azúcar
- 2 “huevos” de linaza (2 cdas de linaza + 6 cdas de agua)
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de polvo de hornear sin gluten
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde de mini muffins.
2. Mezcla la linaza hidratada con el puré de manzana.
3. Agrega avena, zanahoria, canela, polvo de hornear y sal; mezcla hasta incorporar.
4. Rellena el molde y hornea 15 min.
5. Deja enfriar antes de desmoldar.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- El puré de manzana endulza naturalmente y aporta humedad.
- Guarda en nevera y calienta 10 s en microondas antes de servir.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MIX CRUJIENTE DE FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



Información nutricional (porción ≈40 g)

- **Calorías: 220 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 2 cdas (20 g) de almendras troceadas
- 2 cdas (20 g) de nueces de Brasil troceadas
- 1 cda (10 g) de semillas de calabaza
- 1 cda (10 g) de semillas de girasol
- Pizca de sal marina

PASO A PASO

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
2. Tuesta en sartén sin aceite 3 min removiendo para dorar ligeramente.
3. Deja enfriar antes de servir (quedará más crujiente).

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta los frutos secos según preferencias (avellanas, pistachos).
- La sal marina potencia el sabor y evita añadir azúcares.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

EDAMAMES AL VAPOR CON SAL DE MAR



Información nutricional (porción ≈100 g)

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 11 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 100 g de edamame congelado (vainas)
- ½ cdita de sal marina gruesa

PASO A PASO

1. Cocina el edamame al vapor 5-7 min.
2. Escurre y saca las habas de las vainas.
3. Espolvorea con la sal marina gruesa y sirve caliente.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Los edamames son ricos en proteína completa vegetal.
- Puedes añadir un chorrito de zumo de lima para más sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TOSTADAS DE BATATA CON GUACAMOLE



Información nutricional (2 mitades)

- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 batata mediana, en rodajas de 1 cm
- ½ aguacate maduro
- Zumo de ½ lima
- Sal, pimienta y cilantro picado

PASO A PASO

1. Tuesta las rodajas de batata en horno a 200 °C 15-18 min, volteando a mitad.
2. Machaca el aguacate con lima, sal y pimienta.
3. Unta el guacamole sobre las "tostadas" y espolvorea cilantro.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Elige batata firme para que aguante el tueste sin romperse.
- Aumenta la fibra y proteína añadiendo unas semillas de chía al guacamole.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CHIPS DE MANZANA CON CANELA



Información nutricional (porción ≈30 g)

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 0 g**
- **Grasas: 0 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 15 g**

INGREDIENTES

- 1 manzana mediana, en rodajas finas
- ½ cdita de canela en polvo

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 90 °C y forra una bandeja con papel.
2. Dispón las rodajas sin solaparse y espolvorea canela.
3. Hornea 1 h–1 h15, girando a mitad, hasta queden secas y crujientes.
4. Deja enfriar; se endurecerán más.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa un deshidratador si tienes para un secado más uniforme.
- Varía la especia: jengibre en polvo o nuez moscada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE SHOT DE MANGO, CÚRCUMA Y JENGIBRE



Información nutricional (porción ≈100 ml)

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- ½ mango maduro (≈100 g), pelado y troceado
- 1 cm de jengibre fresco pelado
- ¼ cdita de cúrcuma en polvo
- 100 ml de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

1. Coloca mango, jengibre, cúrcuma y agua en la licuadora.
2. Añade hielo y licúa 1 minuto hasta lograr textura homogénea.
3. Sirve en vasitos pequeños al instante.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre y la cúrcuma aportan propiedades antiinflamatorias.
- Si lo deseas más dulce, añade 1 dátil sin hueso al licuar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CHIPS MIXTAS DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL TOMILLO



Información nutricional (porción ≈40 g)

- **Calorías: 160 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 1 remolacha mediana (≈150 g) en rodajas finas
- 1 zanahoria grande (≈100 g) en rodajas finas
- 1 cdita de aceite de oliva
- ½ cdita de tomillo seco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 160 °C y forra una bandeja con papel.
2. Seca las rodajas con papel absorbente; mézclalas con aceite, tomillo, sal y pimienta.
3. Extiéndelas en una sola capa y hornea 20–25 min, girándolas a mitad de tiempo.
4. Deja enfriar 5 min para que terminen de crujir.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Corta las rodajas lo más finas posible con mandolina.
- Puedes sustituir el tomillo por romero o pimentón dulce.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MINI VASITOS DE GAZPACHO DE PEPINO Y MENTA



Información nutricional (por porción de 2 vasitos, ≈100 ml)

- **Calorías: 50 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 pepino pequeño (≈150 g), pelado y troceado
- 1 tomate maduro (≈100 g) en trozos
- 5 hojas de menta fresca
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre de manzana
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener crema suave.
2. Ajusta de sal y vinagre.
3. Refrigera 30 min y sirve en vasitos pequeños, decorando con una hoja de menta.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Elige tomates de pera para mayor intensidad de sabor.
- Sirve bien frío para un efecto refrescante.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOLITAS ENERGÉTICAS DE CACAO Y ESPIRULINA



Información nutricional (1 bolita ≈25 g)

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 8 dátiles sin hueso
- ¼ taza (25 g) de copos de avena sin gluten
- 1 cda de cacao puro en polvo
- ½ cdita de espirulina en polvo
- 2 cdas de mantequilla de almendra
- 1 cdita de semillas de chía

PASO A PASO

1. En procesador, tritura los dátiles hasta pasta.
2. Añade avena, cacao, espirulina, mantequilla y chía; procesa hasta integrar.
3. Forma 12 bolitas con las manos y refrigera 1 hora.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- La espirulina aporta micronutrientes y un color verde intenso.
- Ajusta la espirulina (0,5–1 cdita) según tu tolerancia al sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BARRITAS DE CHÍA, ARÁNDANOS Y ALMENDRA



Información nutricional (1 barra ≈ 40 g)

- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- ¼ taza (30 g) de semillas de chía
- ¼ taza (30 g) de almendras picadas
- ½ taza (75 g) de arándanos deshidratados sin azúcar
- 2 cdas de sirope de agave
- 1 cdita de extracto de vainilla
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. En un bol, mezcla chía, almendras y arándanos.
2. Añade agave, vainilla y sal; remueve hasta masa pegajosa.
3. Presiona la mezcla en un molde forrado y compacta bien.
4. Refrigera 2 horas y corta 8 barras.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si la masa queda seca, añade 1 cda extra de sirope o agua.
- Guarda en nevera hasta 1 semana, envueltas individualmente.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

EDAMAMES PICANTES CON LIMA



Información nutricional (porción ≈100 g)

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 11 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 100 g de edamames congelados (en vaina)
- 1 cdita de aceite de sésamo
- ½ cdita de chile en polvo
- Zumo de ½ lima
- Sal marina al gusto

PASO A PASO

1. Cocina al vapor los edamames 5-7 min y escurre.
2. Mezcla aceite, chile y sal.
3. Saltea los edamames en sartén con la mezcla de especias 2 min.
4. Retira del fuego y rocía con zumo de lima.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta el chile al nivel de picante deseado.
- Sirve tibio para intensificar los aromas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MINI SOCCA DE GARBANZO AL ROMERO



Información nutricional (2 unidades)

- **Calorías: 150 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (75 g) de harina de garbanzo
- ½ taza (120 ml) de agua
- 1 cdita de aceite de oliva
- ½ cdita de romero seco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Bate harina, agua, aceite, romero, sal y pimienta hasta masa líquida.
2. Calienta sartén antiadherente y vierte 2 cda de masa por socca.
3. Cocina 2 min por lado a fuego medio hasta dorar.
4. Repite para el resto de la masa.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- La masa debe quedar muy líquida para soccas finas y crujientes.
- Sirve con un toque extra de romero fresco.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

COCO TOSTADO CON VAINILLA Y CANELA



Información nutricional (porción ≈30 g)

- **Calorías: 170 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (40 g) de coco rallado sin azúcar
- 1 cdita de aceite de coco
- ¼ cdita de extracto de vainilla
- ¼ cdita de canela en polvo
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 150 °C y forra una bandeja.
2. Mezcla el coco con aceite de coco, vainilla, canela y sal.
3. Extiende en capa fina y hornea 8–10 min, removiendo a mitad de tiempo.
4. Deja enfriar; se volverá crujiente.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Vigila que no se queme: el coco tuesta rápido.
- Úsalo como topping sobre yogur vegetal o solo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOLITAS DE LIMÓN Y COCO



Información nutricional (1 bolita ≈25 g)

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (90 g) de copos de avena sin gluten
- ¼ taza (30 g) de coco rallado
- Ralladura de 1 limón
- 2 cda (30 ml) de sirope de agave
- 2 cda de mantequilla de almendra

PASO A PASO

1. Mezcla avena, coco y ralladura.
2. Añade agave y mantequilla; integra bien.
3. Forma 12 bolitas y refrigera 30 min.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta el agave para más o menos dulzor.
- Guarda tapadas en nevera hasta 1 semana.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CRUDITÉS CON DIP DE GUISANTES Y MENTA



Información nutricional (porción ≈150 g total)

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (100 g) de guisantes cocidos
- 5 hojas de menta fresca
- 1 cda de yogur vegetal sin azúcar
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta
- Verduras crudas: zanahoria, apio, pepino (≈150 g)

PASO A PASO

1. Tritura guisantes con menta, yogur y limón hasta dip cremoso.
2. Sazona al gusto.
3. Corta verduras en bastones y sirve junto al dip.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- El dip de guisantes es rico en proteína vegetal.
- Cambia la menta por albahaca para variante de sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CHIPS DE CALABACÍN AL ORÉGANO



Información nutricional (porción ≈30 g)

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- Ingredientes
- 1 calabacín mediano (≈200 g), en rodajas finas
- 1 cdita de aceite de oliva
- ½ cdita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 140 °C y forra una bandeja con papel.
2. Seca las rodajas con papel absorbente, mezcla en un bol con aceite, orégano, sal y pimienta.
3. Dispón las rodajas en una sola capa y hornea 20–25 min, girándolas a mitad de cocción.
4. Deja enfriar 5 min antes de retirar (se volverán crujientes).

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Cuanto más finas las cortes, más crujientes quedan.
- Cambia el orégano por romero o tomillo para variar el aroma.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PALITOS DE PAN VEGANOS DE HARINA DE GARBANZO



Información nutricional (porción 4 palitos, ≈50 g)

- **Calorías: 140 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (120 g) de harina de garbanzo
- ½ taza (120 ml) de agua
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de ajo en polvo
- 1 cdita de orégano seco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa ligeramente una bandeja.
2. Mezcla harina, agua, aceite y especias hasta masa homogénea.
3. Con una cuchara, forma palitos de 5 cm de largo sobre la bandeja.
4. Hornea 15 min o hasta que estén dorados y firmes.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- La harina de garbanzo aporta proteína y mantiene bajo IG.
- Guarda en un recipiente hermético; conservan crocancia varios días.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ROLLITOS DE ALGA NORI CON AGUACATE Y ZANAHORIA



Información nutricional (2 rollitos)

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 2 hojas de alga nori
- ½ aguacate (≈75 g), en láminas
- ½ zanahoria (≈50 g), en tiras finas
- 1 cdita de semillas de sésamo
- Salsa de tamari para mojar

PASO A PASO

1. Sobre cada hoja de nori, coloca aguacate y tiras de zanahoria.
2. Espolvorea semillas de sésamo.
3. Enrolla apretando bien; corta por la mitad con cuchillo húmedo.
4. Sirve con tamari al lado.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Humedece ligeramente el borde del nori para sellar mejor el rollo.
- Añade pepino o brotes de soja para más textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TAPENADE DE ACEITUNAS NEGRAS CON CRUDITÉS



Información nutricional (porción ≈50 g dip + 100 g vegetales)

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 1 diente de ajo
- 1 cda de alcaparras
- 2 cda de aceite de oliva
- Zumo de ½ lima
- Verduras crudas al gusto (zanahoria, apio, pimiento)

PASO A PASO

1. Tritura aceitunas, ajo, alcaparras, aceite y lima hasta pasta con algo de textura.
2. Ajusta de sal (las aceitunas suelen ser saladas) y pimienta.
3. Sirve el tapenade en cuenco acompañado de bastones de verduras.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tapenade también va genial sobre pan sin gluten tostado.
- Para versión más suave, incorpora un poco de tahini.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MINI PIZZAS DE BERENJENA CON TOMATE Y ALBAHACA



Información nutricional (2 mini pizzas)

- **Calorías: 140 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 berenjena pequeña en rodajas de 1 cm
- 4 cda (60 g) de salsa de tomate natural
- 1 cda de levadura nutricional
- Hojas de albahaca fresca
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
Coloca las rodajas en bandeja, rocía con aceite y hornea 8 min.
2. Unta 2 cda de salsa sobre cada rodaja, espolvorea levadura, sal y pimienta.
3. Hornea 5 min más para que se caliente la salsa.
4. Decora con albahaca fresca y sirve.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- La levadura nutricional da sabor a “queso” sin lácteos.
- Puedes añadir orégano seco o pimienta rojo picado para variar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CHIPS DE PLÁTANO MACHO AL CURRY



Información nutricional (porción ≈30 g)

- **Calorías: 140 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 plátano macho maduro (≈150 g), pelado y en rodajas finas
- 1 cdita de aceite de oliva
- ½ cdita de curry en polvo
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 160 °C y cubre una bandeja con papel de hornear.
2. Seca las rodajas de plátano con papel absorbente.
3. Mezcla en un bol el aceite, el curry y la sal; añade las rodajas y remueve bien.
4. Extiéndelas en una sola capa en la bandeja y hornea 15–18 min, girándolas a mitad de tiempo.
5. Deja enfriar 5 min; quedarán crujientes al perder calor.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Córtalas lo más finas posible para maximizar la textura crujiente.
- Prueba con cúrcuma y pimienta en vez de curry para variar el sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TOMATES CHERRY CONFITADOS CON AJO Y ORÉGANO



Información nutricional (porción ≈100 g)

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 200 g de tomates cherry, partidos por la mitad
- 2 dientes de ajo laminados
- 2 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de orégano seco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 140 °C y coloca los tomates y el ajo en una bandeja.
2. Rocía con el aceite, espolvorea orégano, sal y pimienta.
3. Hornea 45 min–1 h hasta que estén ligeramente arrugados y confitados.
4. Deja templar y sirve como snack o sobre tostadas.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Conserva los tomates con su aceite en un frasco cerrado en nevera hasta 5 días.
- Sirven también como topping para ensaladas o pasta.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SETAS OSTRA CRUJIENTES AL AJO



Información nutricional (porción ≈80 g)

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 3 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 150 g de setas ostra, limpias y separadas en tiras
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Calienta una sartén antiadherente sin aceite; añade las setas y saltéalas 3 min a fuego medio-alto.
2. Añade el aceite, el ajo, sal y pimienta; saltea 2 min más hasta dorar.
3. Retira del fuego y sirve de inmediato.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las setas ostra adquieren textura casi de “bacon” al dorarse.
- Añade un toque de pimentón ahumado para un sabor más intenso.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

GALLETAS DE AVENA, PLÁTANO Y ALMENDRA



Información nutricional (1 galleta ≈25 g)

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros (≈200 g), machacados
- 1 taza (90 g) de copos de avena sin gluten
- 2 cda (20 g) de harina de almendra
- 1 cda de almendras picadas
- 1 cdita de canela

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C y prepara una bandeja forrada.
2. Mezcla los plátanos machacados con avena, harina, almendras y canela hasta masa homogénea.
3. Forma 8 galletas con la masa y colócalas en la bandeja.
4. Hornea 12–15 min hasta que estén dorada

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Cuanto más maduros los plátanos, más dulce natural.
- Guarda en un recipiente hermético; mantienen textura varios días.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PALITOS DE ZANAHORIA GLASEADOS CON MISO Y JENGIBRE



Información nutricional (porción ≈80 g)

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 7 g**

INGREDIENTES

- 2 zanahorias grandes, en tiras gruesas
- Glaseado: 1 cda de miso blanco, 1 cdita de aceite de sésamo, 1 cdita de jengibre rallado, 1 cdita de sirope de agave, 1 cdita de agua

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C y coloca las tiras en bandeja con papel.
2. Mezcla los ingredientes del glaseado hasta emulsionar.
3. Pinta las zanahorias con el glaseado y hornea 20 min, volteando a mitad de tiempo.
4. Sirve tibio espolvoreado con semillas de sésamo.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- El miso aporta umami sin necesidad de sal extra.
- Ajusta el agave si prefieres menos dulzor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!