EXTRA DEL PLAN COMPLETO

30 Meriendas para el Antojo de Dulce

Opciones simples para la tarde y la noche, con lo que hay en cas-.

En esta guía

- 30 ideas listas en pocos minutos
- Dulces, saladas, frías y calientes
- Combínalas con las bebidas de la guía

30 meriendas

1. Manzana al horno con canela

Corta una manzana, espolvorea canela y hornea o pon en microondas 4 minutos.

2. Plátano congelado

Pela y congela medio plátano. Cómelo como helado o licúalo con un poco de leche.

3. Yogur con canela

Yogur natural sin azúcar con canela y unas gotas de vainilla.

4. Fresas con yogur

Fresas picadas con 3 cucharadas de yogur natural.

5. Gelatina con fruta

Gelatina sin azúcar con trozos de fruta adentro.

6. Mango con chile y limón

Media taza de mango picado con limón y chile en polvo.

7. Pepino con limón y chile

Rodajas de pepino con limón, sal y chile en polvo.

8. Jícama o zanahoria con limón

Bastones con limón y una pizca de chile.

9. Palomitas caseras

2 cucharadas de maíz en olla tapada, sin mantequilla. Sal o canela.

10. Huevo duro

Un huevo cocido con sal y pimienta. Llena y no tiene azúcar.

11. Queso fresco con tomate

3 cubitos de queso fresco con rodajas de tomate y orégano.

12. Puñado de maní

Una porción del tamaño de tu palma, sin sal.

13. Pera con canela

Una pera en rodajas con canela.

14. Chips de manzana

Manzana en láminas finas con canela, horneadas a fuego bajo hasta secar.

15. Batido de cacao y plátano

Medio plátano, 1 cucharadita de cacao sin azúcar y 1 taza de leche descremada.

16. Avena cocida pequeña

3 cucharadas de avena cocida en agua con canela y manzana rallada.

17. Tostada con aguacate

Media tostada integral con aguacate y limón.

18. Brocheta de frutas

Trozos de fruta en un palito: se ve como postre.

19. Mandarinas

Dos mandarinas. Pelarlas toma tiempo y eso ayuda.

20. Uvas congeladas

Una taza pequeña de uvas congeladas, una por una.

21. Garbanzos tostados

Garbanzos cocidos secos, horneados con pimentón hasta crujir.

22. Yogur con cacao

Yogur natural con 1 cucharadita de cacao sin azúcar: sabe a postre de chocolate.

23. Rollitos de jamón y queso

Una lonja de jamón de pavo con queso fresco enrollado.

24. Edamame o habas

Media taza cocidas con sal.

25. Papaya con limón

Una taza de papaya con limón.

26. Tomates cherry

Una taza de tomates cherry con sal y orégano.

27. Leche con canela

Un vaso de leche descremada tibia con canela.

28. Sandía o melón

Dos tajadas, bien frías.

29. Hummus con verduras

2 cucharadas de hummus con bastones de zanahoria y pepino.

30. Infusión + 1 cuadrito de chocolate amargo

Si el antojo no pasa, un cuadrito de chocolate de 70 % con tu infusión favorita.