



SNACKS SALUDABLES



IRENE MENCHERO

Elige Alimentos Verdaderos

PARA LLEVAR AL TRABAJO

CONSEJOS



Usa ingredientes libres de tóxicos, siempre que puedas.



Evita los alimentos envasados y/o ultraprocesados



Reaprende a comer lo que realmente te gusta y lo que realmente necesitas.

CONSEJOS



Un snack es saludable cuando sustituye una comida. De lo contrario es "picoteo".



Encuentra tu ritmo saludable para alimentarte, acorde a tu reloj biológico.



Aprovecha a revisar tus hábitos de sueño y ejercicio. Ganarás en salud!!

CONSEJOS



Cuando tengas hambre, bebe primero un vaso de agua y date un paseo.



El azúcar cuando menos lo consumes, menos lo deseas.



Ten siempre a mano una banana ó una palta. Te salvará de los "antojos".

CONSEJOS



Planifica tus snacks de la semana para que sea más fácil la preparación.



Busca el equipamiento necesario, lunchera, termo, etc... ayuda mucho!!



Lleva siempre ración "extra" para compartir y busca compañeros para sumar al snack saludable.

VERDURAS #1

VERDURAS CRUDAS: palitos de zanahoria, tomates cherry, tomates en rodajas, paltas, morrón en tiritas, apio. Ideal si se acompañan con algún queso fresco natural.

VERDURAS HERVIDAS AL VAPOR: Choclo, zanahoria, calabaza, papa. Ideal si se acompañan de alguna salsita, como un aliño de aceite de oliva y limón, manteca orgánica y sal, sésamo tostado y molido.

PALTA: Excelente snack en cualquiera de sus presentaciones. Solo tienes que llevar un frasquito con sal y una botellita de aceite de oliva en el trabajo para aliñar y listo.

DIPS VEGETALES: Con solo procesar zanahoria, calabaza ó remolacha hervidas, mezcladas con ajo, aceite de oliva y cualquier condimento que te guste podrás obtener una cremita untuosa ideal para "mojar" galletitas saladas, nachos de maiz ó incluso otros vegetales.



FRUTAS #2

MERMELADA VIVA. Se puede hacer mermelada con fruta fresca y chía, se tarda media hora más o menos, mientras te das una ducha y se conserva fresca todo el día. Usala como cualquier dulce, para una tostada, galletita ó incluso sobre una rodaja de fruta.

COMPOTA DE FRUTA: Cocinando fruta como pera ó manzana, con una ramita de canela y un pelín de agua obtendrás una compota naturalmente dulce, que puedes llevar al trabajo en frasquitos de vidrio. Tip: Mezclada con yogur es riquísima.

BANANA PISADA, LIMÓN Y MIEL. Esto conviene hacer en el momento, se tarda 4 minutos y el resultado en cuanto a sabor y saciedad merece la pena!!.



FRUTOS SECOS#3

TRUFITAS: Con un fruto seco (almendra, nuez, pecan), una fruta seca (pasa de uva, dátil, ciruelas), cacao en polvo y miel se pueden hacer riquísimos bombones. Se pueden bañar en coco rallado, cacao rallado ó frutos secos molidos.

FRUTOS SECOS HIDRATADOS: Almendras y nueces remojadas en agua por 8 horas y después escurridas. Son más fáciles de digerir, más amables para el paladar y mucho más hidratantes para el organismo. Conviene hacer lo justo para consumir en el día la noche antes.

FRUTOS SECOS HORNEADOS: Almendras, nueces y girasol horneados a baja temperatura con algún endulzante natural. Se forma una "costra" que después se rompe en trocitos y puedes fácilmente transportar en un tupper ó frasquito.

MANTECA DE FRUTO SECO: Nada que envidiar al dulce de leche!! Procesa con paciencia almendras, girasol, nuez, pecán, sésamo, por separado ó combinando varias, con una puntita de sal. Al cabo de un rato obtendrás una crema de consistencia espesa para untar en lo que se te ocurra ó para comer con cuchara!!



CEREALES #4

GRANOLA: Ideal si es casera y elaborada sin azúcar industrial. Se puede hacer de Avena ó Quinoa, con frutos secos, coco, frutas desecadas, miel ó mascabo ó comprar alguna opción orgánica.

BARRITAS DE CEREAL: Se pueden hacer caseras ó comprar alguna opción orgánica.

PAN INTEGRAL: De trigo, centeno ó mezcla. Ideal con ingredientes orgánicos y amasado en casa. Fantástico alguna opción levada con masa madre. Usalo para sandwich, tostadas ó cortado en bastoncitos para mojar en los dips vegetales.

MUFFINS DE HARINA INTEGRAL. Ideal si son caseros y pueden llevar alguna fruta en lugar de azúcar para endulzar. Mejor incluso si son saladas y llevan vegetales.

BOLITAS DE CEREAL. Cocina tu cereal favorito (arroz, quinoa, mijo) y una vez templado forma unas bolitas con la mano. Las puedes rebozar en sésamo, frutos secos en polvo ó ponerles un corazón de puré de calabaza ó palta pisada.



HUEVO #5

PANQUEQUES Ó TORTITAS CASERAS, con base de huevo orgánico, algún lácteo de calidad y harina integral de cereal ó de frutos secos (almendra, etc...). Se pueden rellenar con algo dulce ó también con salado, tipo sandwich.

MUFFINS SIN HARINA: Se pueden hacer muffins sin harina, usando coco rallado ó harina de almendras. Incluso con huevo sólo sumando algunos vegetales queso y fécula de mandioca ó similar.

TORTILLA Ó FRITATTA. Con huevo, queso y algunas vegetales que te hayan sobrado puedes hacer una mezcla que cocinada en sartén ó molde puede ser un snack bien nutritivo.

COCO Y HUEVO. Es una combinación que siempre funciona, tanto en dulce como en salado. Altamente nutritiva, saludable y te deja sensación de saciedad con tan sólo una pequeña porción.



LÁCTEOS#6

YOGURT NATURAL. Idealmente orgánico y sin azúcar añadido, en vasitos con un fondo de mermelada ó fruta fresca y topping de frutos secos.

PUDDING ó PARFAIT, con base láctea, frutas frescas y frutos secos. Se pueden hacer con chía y quedan riquísimos!!

QUESO CON MIEL. Ricotta ó un queso fresco natural que guste en casa rociado con miel y un toque de ralladura de naranja ó limón queda delicioso.



BOLITAS DE ARROZ



ING

1 taza de arroz
2 tazas de agua
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
1 cta. de manteca orgánica
Sal rosada

PRE

Poner todos los ingredientes en una olla y llevar a ebullición.
Cuando hierve bajar el fuego al mínimo (fuego corona ó difusor) y cocinar hasta que se evapore todo el agua. Retirar el diente de ajo y el laurel y dejar templar.
Con las manos humedecidas ir formando bolitas.
Si se quiere se pueden “rebozar” con semillas de sésamo, almendra molida ó queso rallado.
Con una jeringa grande de plástico se pueden rellenar con un corazón de calabaza, zanahoria ó palta.

CHIA PUDDING



ING

1/2 taza de leche ó leche de semillas
2 cdas. de semillas de chía
2 ctas. de miel
1/2 taza de arándanos frescos, divididos
1 cda. almendras tostadas en trocitos, divididas.

PRE

Mezclar la leche, chía, miel y frutos rojos en un tazón pequeño. Cubrir y refrigerar por al menos 8 horas. Cuando esté listo para servir, revolver bien. Colocar la mitad en un vaso y cubrir con la mitad de los arándanos y las almendras. Agregar el resto de la mezcla y cubrir con los arándanos y las almendras restantes.

COQUITOS



ING

100 grs. de coco rallado
80 grs. de azúcar mascabo
1 huevo grande
ralladura de 1 limón

PRE

Batir el huevo. Añadir el azúcar y batir bien, deshaciendo los grumos.
Añadir el coco y la ralladura y mezclar bien, hasta que el huevo impregne el resto de ingredientes. No queda una masa compacta, sino que se desmenuza.
Ir agarrando pedacitos de masa, formar bolitas y colocar en una bandeja de horno.
Cocinar unos 15 minutos a 180 grados.



FRUTA COCINADA

ING

4 manzanas
2 peras
100 ml. de agua
1 ramita de canela
1 anis estrellado

PRE

Pelar y rallar las frutas, evitando las semillas.
Colocar las frutas junto con el agua y las especias en una olla de acero inoxidable.
Cocinar a fuego muy lento por unos 20 minutos.
Dejar templar y servir con cucharita.
Se puede conservar en la heladera.

ALMOND COOKIE



ING

2 huevos
Ralladura de ½ limón
150 gr. de azúcar orgánica
Almendra partida para decorar
250 gr. de almendra molida
Aceite de coco

PRE

Precalentar el horno a 170°.
Separar claras de los huevos y reservar yemas.
Montar claras a punto de nieve con la sal y cuando están semimontadas echar el azúcar batiendo continuamente.
Añadir la ralladura y la almendra picada. Mezclar suavemente hasta obtener una pasta homogénea.
Formar bolitas con la masa y colocarlas separadas entre sí en una bandeja pincelada con aceite de coco.
Aplastar y decorar con trocitos de almendra. Pincelar con yema de huevo y hornear por 15 m. ó hasta dorar.

MANGO LASSI



ING

2 mangos maduros
500 gr. de yogurt natural
100 gr. cubitos de hielo
1 cta. de miel
Semillas de cardamomo en polvo (opcional)

PRE

Pelar los mangos, descartar el hueso y cortar toda la pulpa en trozos.
Colocar la pulpa y jugo que haya quedado del mango en una licuadora ó vaso de mixer con el yogur, el hielo y el cardamomo (opcional).
Licuar y listo!!!

MERMELADA VIVA



ING

1 taza de cualquier fruta dulce/jugosa
2-3 cucharadas de chía
Unas gotas de jugo de limón

PRE

Moler $\frac{3}{4}$ de la fruta con una cucharada de chía en una procesadora ó mixer.
Picar el resto de la fruta, añadir a la mezcla anterior y poner las gotas de jugo de limón.
Remover bien y dejar enfriar en la heladera entre media hora y una hora.
Consumir durante el mismo día.



NATILLAS HORNEADAS

ING

4 huevos orgánicos
3 cdas. de azúcar orgánica
1 taza de yogurt natural entero
½ cta. de extracto de vainilla
Ralladura de 1 limón orgánico
Frutos rojos al gusto

PRE

Precalentar el horno a 200°
Mezclar los huevos, el azúcar, el yogurt, la vainilla y la cáscara de limón hasta que estén bien mezclados y espumosos como un licuado.
Engrasar 4 flaneritas con un poco de manteca, ghee o aceite de coco. Dividir la mezcla entre los moldes y colocar en un baño de agua. Puedes usar una cacerola grande para horno (con tapa), y llenarla a aprox. $\frac{3}{4}$ de la altura de los moldes.
Repartir los frutos rojos en los moldes. cubrir con la tapa y hornear por 30 minutos.



MANTECA DE ALMENDRA

ING

2 tazas de almendras
1 pizca de sal

PRE

Precalentar el horno a 180°
Extender las almendras en una bandeja de horno y hornear por unos 8-10 minutos hasta que estén doradas, sin quemarse. Retirar y dejar enfriar.
Procesar las almendras hasta que quede una manteca cremosa. El tiempo dependerá de la procesadora y dureza de la semilla, entre 5 y 10 minutos. Añadir la sal si se desea y volver a procesar varias veces para incorporarla.



NATILLAS HORNEADAS

ING

4 huevos orgánicos
3 cdas. de azúcar orgánica
1 taza de yogurt natural entero
½ cta. de extracto de vainilla
Ralladura de 1 limón orgánico
Frutos rojos al gusto

PRE

Precalentar el horno a 200°
Mezclar los huevos, el azúcar, el yogurt, la vainilla y la cáscara de limón hasta que estén bien mezclados y espumosos como un licuado.
Engrasar 4 flaneritas con un poco de manteca, ghee o aceite de coco. Dividir la mezcla entre los moldes y colocar en un baño de agua. Puedes usar una cacerola grande para horno (con tapa), y llenarla a aprox. $\frac{3}{4}$ de la altura de los moldes.
Repartir los frutos rojos en los moldes. cubrir con la tapa y hornear por 30 minutos.

PALEO MUFFIN



ING

- 4 huevos grandes
- 1/2 taza de leche ó leche vegetal
- 2 cdas. de azúcar orgánica
- 2 ctas. de extracto natural de vainilla
- 3 tazas de harina de almendras
- 2 ctas. de canela molida +
- 1 cta. de bicarbonato de sodio
- 1 taza de chips de chocolate amargo

PRE

Precalentar el horno a 200.

Agregar todos los ingredientes excepto el chocolate a una licuadora. Mezclar hasta que esté bien combinado y cremoso.

Mezclar los chips de chocolate en la masa hasta que estén bien combinadas y llenar los moldes de muffin hasta los $\frac{3}{4}$.

Hornear de 18 a 20 minutos, retirar y dejar enfriar al menos 30 m. para evitar que se peguen.



TRUFAS CHOCOLATE

ING

1 taza de dátiles
1/2 taza de nueces
1 cda. de miel
1 cda. de cacao amargo en polvo
ralladura de naranja
almendra en polvo

PRE

Cortar los dátiles y las nueces en trocitos pequeños. Procesar todos los ingredientes hasta lograr una masa homogénea.
Armar bolitas con las manos, rebozarlas con la almendra en polvo y guardarlas en la heladera hasta que tomen consistencia.

PAPILLA DE BANANA



ING

1 banana madura
Jugo de ½ limón
1 cucharada de miel

PRE

Pisar la banana.
Añadir el jugo de limón.
Añadir la miel.
Mezclar bien y servir.
Se puede sumar coco rallado, canela, frutos rojos,
copos de avena, levadura nutricional, etc...



TORTITAS DE BANANA



ING

3 bananas maduras
1 cta. de canela
6 huevos orgánicos
aceite de coco ó ghee
1 taza de coco rallado
1/2 taza de arándanos frescos ó congelados

PRE

Pelar las bananas y pisarlas con un tenedor.
Batir los huevos en un bol y mezclarlos con las bananas.
Añadir el coco rallado, los arándanos, la canela y mezclar hasta combinar.
Calentar el aceite de coco en una sartén.
Poner un poco de la mezcla y calentar a fuego medio por ambos lados.
NOTA: Cuidado al manipular porque se suelen romper, es preferible hacerlas de tamaño pequeño.

CREMA DE AVENA



ING

1 puñado de avena arrollada remojada
1 chorrito de leche ó leche vegetal
2 ciruelas pasas ó un puñadito de pasas de uva
1 cta. de trocitas de almendras
endulzante (opcional)

PRE

Remojar la avena la noche anterior.
Colocar todos los ingredientes en un cacerola.
Cocinar a fuego muy lento (ideal con difusor) y remover de vez en cuando con una cuchara de madera.
Cuando tiene una consistencia cremosa está listo para servir.
Se puede sustituir la avena arrollada por arroz, quinoa u otro cereal previamente cocido.
Se pueden sustituir las pasas de uva por trocitos de dátil, damasco ó durazno desecados.
Se puede añadir coco rallado, canela ó cacao y frutas frescas.

BIO

Española, nacida en 1971 y radicada en Argentina desde el 2014.

Madre, enamorada de la vida, apasionada por los buenos alimentos y firme defensora de una Alimentación Consciente y Saludable para todos.

De formación interdisciplinaria, combino desde el 2004 el desarrollo del cuerpo y el espíritu, con conocimientos sobre alimentación, nutrición y técnicas culinarias.

Soy Asesora en Dietética y Nutrición Natural por el Instituto Argentino de Terapias Naturales.

Mi propuesta nutricional es holística e inclusiva y se articula a través de cursos, talleres, charlas, asesoramiento y orientación a través de mi web IRENEMENCHERO.COM y el Catering Orgánico para celebraciones infantiles, SLOW CATERING

Contacto: irene.menchero@gmail.com

