

Prepara los mejores snacks (saludables) en casa



Si vas a comer algo entre comidas, **¡que sea saludable!**. Aprovecha este tiempo que tienes casa para preparar **snacks saludables** para ti y tu familia. El **Lic. Jesús Misael Duque**, nutriólogo del **Tec Campus Tampico**, nos comparte la importancia de cuidar tus alimentos durante esta contingencia.

“ La alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades crónicas, del sistema inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos, es por eso que en esta contingencia mundial debemos consumir alimentos ricos en antioxidantes, verduras de hojas verdes y vitamina del complejo b y c.”

Recalcó que, el aumento de peso al estar en casa, se debe a un desequilibrio nutricional, ya que las calorías que uno consume al día deben ser quemadas con la actividad física.



width="629" loading="lazy">

Aquí te dejamos 3 recetas de meriendas saludables que nos proporcionó:

Receta #1: Gaspachos

Ingredientes (para 4 personas):

1 taza de piña picada en cubos pequeños.

1 taza de naranja picada.

1 taza de mango picado.

1 taza de zanahoria picada.

1 limón.

Chamoy y chile Tajín.

Coco rallado al gusto.

Preparación:

Colocar toda la fruta en un **recipiente, se revuelve y se sirve en vasos individuales** como un coctel de fruta. **Aderezar con jugo de limón, Chamoy y chile Tajín y coco rallado al gusto.**

Receta #2: Smoothie

Ingredientes (para 1 persona):

2 rebanadas de piña congelada y picada.

½ mango congelado

1 rama de perejil

½ taza de jugo de naranja

1 trocito **muy pequeño** de jengibre

1 Cucharadita de Chía (al final)

1 cucharadita de miel



width="301" loading="lazy">

Preparación:

Licuar todos los ingredientes, a excepción de la chía. Servir en un vaso, añadir la cucharadita de chía.

Receta #3: LICUADO

Ingredientes (para 1 persona)

1 taza de leche de almendras o soja.

4 cucharadas de avena.

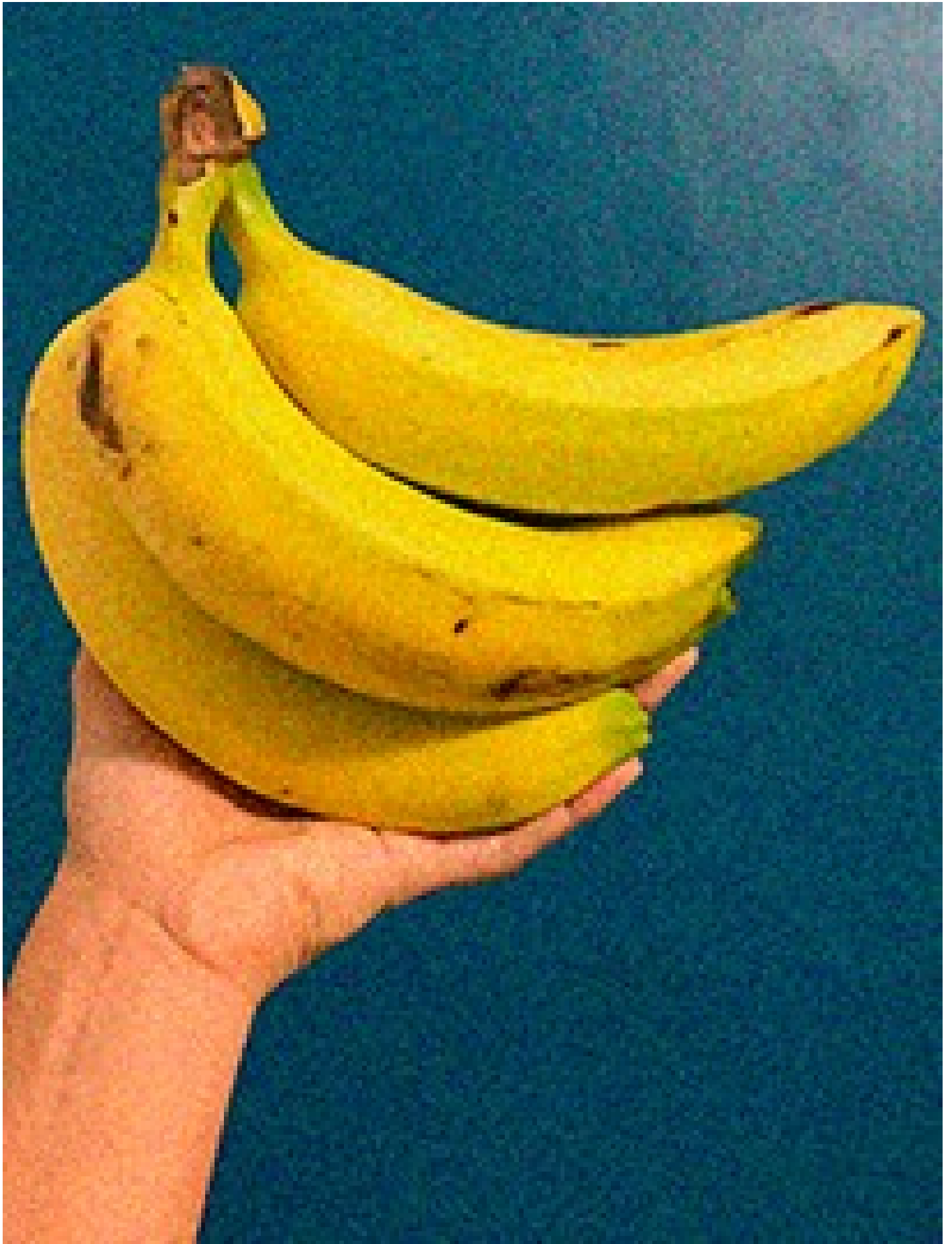
3 fresas

1 plátano

1 cucharadita de amaranto

Miel natural

1 cucharada de chía (al final)



width="204" loading="lazy">

Preparación:

Licuar todos los ingredientes a excepción de la chía. Servir la mezcla en un vaso y poner la cucharada de chía.

¡Que las disfrutes!