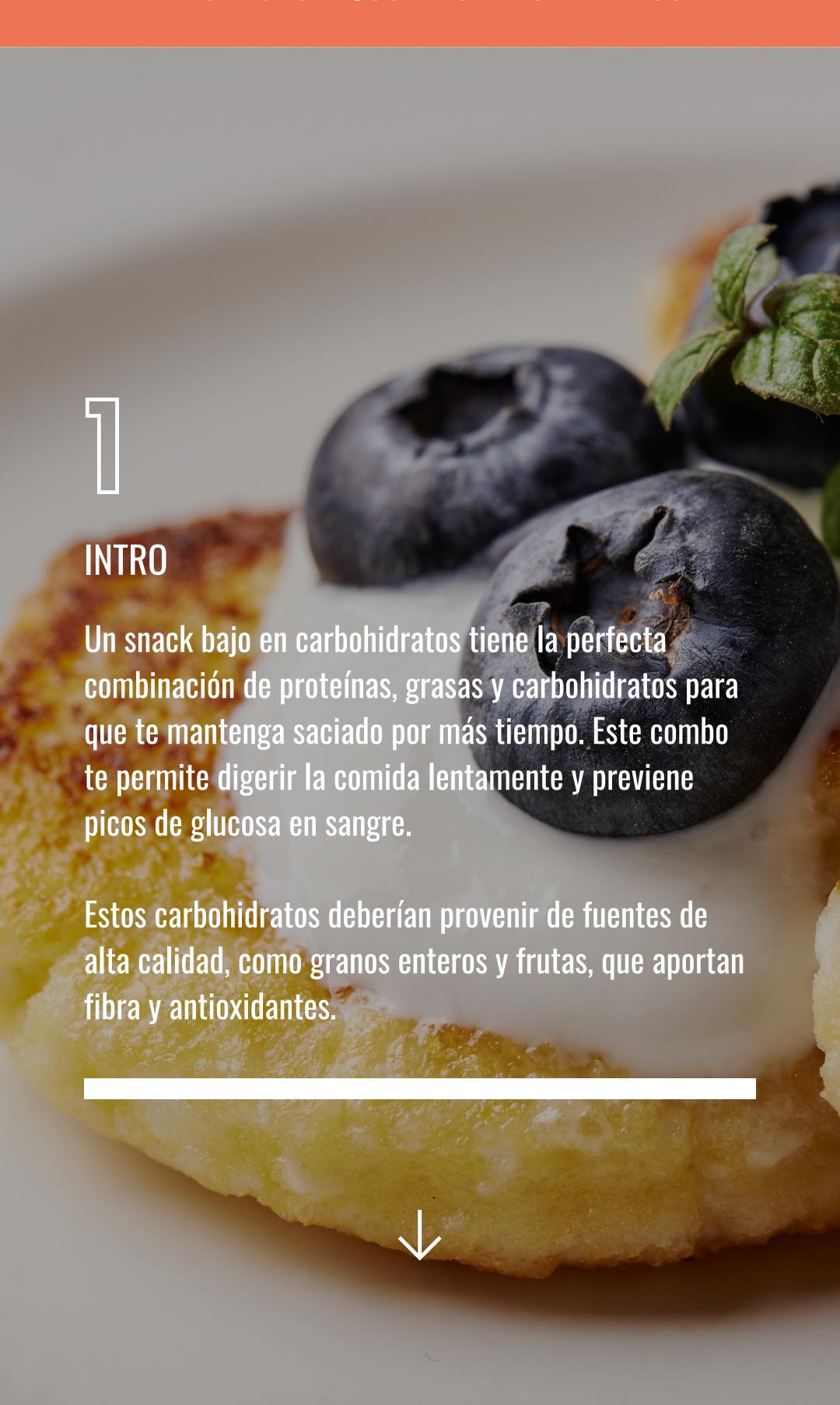
naked.

NUTRICIÓN

snecks que te herém sentirte lleno





YOGURES ALTOS EN PROTEÍNAS

Los yogures altos en proteínas naturales que encontramos en el supermercado (Danone o Pastoret), nos aportan entre 8 y 10gr de proteínas por 100gr de producto. Esto lo convierte en un magnífico snack postworkout, además de convertirse en un aliado para cuando tengas hambre entre horas.

Al no tener sabores podemos estar tranquilos de que es bajo en carbohidratos. Puedes añadirle algo de fruta partida o frutos rojos si quieres añadirle algo de sabor.



3

ATÚN EN LATA CON TOMATE DESHIDRATADO

Si buscas un snack rápido en la despensa, el atún en aceite de oliva es una de las mejores opciones.

Para mejorar el sabor puedes preparar un pesto con tomate deshidratado, albahaca, alcaparras y orégano. Esta combinación de sabores junto con el atún lo convierte en un snack ideal para esas tardes que no sabes qué escoger.





SALMÓN AHUMADO CON QUESO CREMA

El salmón ahumado es otro gran alimento que podemos tomar a media tarde para saciar el hambre.

Prueba a tomarlo por sí solo o combinado con queso crema y eneldo para potenciar su sabor.

Ojo, no te pases con el queso crema o sino se convertirá en un snack alto en grasas en vez de alto en proteínas.



5

QUESO COTTAGE CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE

El queso cottage es un tipo de queso muy versátil que puedes utilizar tanto para dulces como para salados.

Prueba a esparcirlo sobre una cucharadita de crema de cacahuete para quitar el gusanillo del snack salado. También puedes comerlo como un dip con zanahorias, pepinos, pimientos, apio...

Si eres más de dulce el queso cottage puedes tomarlo con canela y una pieza de fruta.



leceto Tortitas de queso cottage

INGREDIENTES

- 4 huevos grandes
- 230gr de queso cottage
- 1 cuchara de extracto de vainilla
- 45gr de harina de coco
- 1 cucharadita de levadura

PREPARACIÓN

En un bol mezcla los huevos, el queso cottage y el extracto de vainilla

Añade la harina de coco y la levadura y mezcla para combinar. Esta mezcla debe ser espesa.

Calienta una sartén plana a fuego medio.

Cuando esté caliente, con una cuchara grande vete transfiriendo la mezcla a la sartén cocinando las tortitas 3-4 minutos por cada lado

naked.

Thuis a body

you want

himing in