



MANZANA CON MANTEQUILLA de frutos secos.

PARA INNOVAR CON LOS SNACKS:

Colaciones saludables y fáciles de preparar

Deben ser ricas en nutrientes; de origen natural; libres de azúcar añadida, harinas blancas, aceites refinados e ingredientes artificiales, y sabrosas.

GRACIELA ALMENDRAS

¿Qué llevar hoy, mañana y pasado de colación? Con la rutina del día a día a veces no queda tiempo para crear o probar otras alternativas. Aunque la industria ha respondido a la demanda presentando amplia oferta de *snacks*, hay quienes prefieren prepararlos en casa. Por esta razón, tener a mano recetas distintas, fáciles y con pocos ingredientes es un acierto en estos días.

“Las colaciones saludables son comidas pequeñas que ayudan a mantenerse con energía entre comidas principales. Son ideales para evitar el hambre excesiva y la ansiedad por dulces, mejorar el rendimiento físico y mental, y contribuir a una alimentación balanceada”, explica María Belén Dussaubat, ingeniera comercial de la PUC y certificada en nutrición a base de plantas, cocina crudivegana y promoción de la salud.

A través de su Instagram @chirimoya_alegre y cursos *online*, promueve que las colaciones deben ser ricas en nutrientes (vitaminas, minerales, fibra y proteínas); de origen natural, priorizando alimentos nutritivos, frescos y sin procesar, como frutas, verduras, frutos secos y semillas; libres de azúcar añadida, harinas blancas, aceites refi-

nados e ingredientes artificiales; fáciles de preparar y transportar, y sabrosas. Aquí, una receta:

MANZANA CON MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

Ingredientes:

- ✓ ½ manzana roja o verde
- ✓ 1 a 2 cdas. de mantequilla de frutos secos

Para la mantequilla de frutos secos:

- ✓ 2 tazas de maní tostado o almendras tostadas, sin sal
- ✓ ½ cda. de sal yodada

Preparación de la mantequilla:

Procesar el fruto seco tostado y la sal en una licuadora o procesador de alimentos (con pausas para no quemar la máquina). Luego de unos minutos, con el calor y la fricción, se consigue la mantequilla. Reservar en un frasco de vidrio en el refrigerador.

Como colación:

Cortar manzanas en rodajas y cubrir con 1 cda. de mantequilla de frutos secos. Decorar con coco rallado, semillas o chips de chocolate vegano. La manzana se puede reemplazar por apio en palitos.

@CHIRIMOYA_ALEGRE