



Picadas Saludables



+Nutri +Vida

DANIELA DUARTE

Licenciada en Nutrición



PICADAS SALUDABLES

INTRODUCCIÓN

Las picadas pueden ser una excelente opción para compartir, pero muchas veces están cargadas de alimentos ultraprocesados y altos en grasas poco saludables. Aquí te presentamos una serie de opciones para armar una picada saludable y deliciosa, sin perder el placer de compartir un buen momento. 🥗

CONSEJOS PARA UNA PICADA SALUDABLE

- Servirse un plato con porciones moderadas para evitar comer en exceso.
- Incluir variedad de alimentos naturales como vegetales, quesos magros, frutos secos y dips caseros.
- Si la picada es en horario de comida principal, no saltear comidas previas.

IDEAS PARA UNA PICADA SALUDABLE

- **Bastones de zanahoria y apio** (retirar los hilos del apio para mejor textura).
- **Bruschettas** (pan tostado con ajo y al horno) con:
 - Huevo revuelto.
 - Tomate con ajo.
 - Guacamole.
 - Hummus.
 - Salsa criolla.
- **Hummus** (de garbanzos o porotos).
- **Guacamole**.
- **Mayonesa de vegetales** (zanahoria, remolacha o arvejas).
- **Queso untable con hierbas** (hecho con ricotta o queso blanco magro).
- **Chips de vegetales** (caseros preferentemente).
- **Aceitunas** (máximo 4-5 unidades por persona).
- **Frutos secos** (un puñado pequeño de almendras, castañas o maní).
- **Queso magro en cubos**.
- **Brochetas de queso, tomate cherry y albahaca**.
- **Fainá casero de zapallito**.
- **Tarta de vegetales en porciones pequeñas**.





RECETAS DE UNTAR Y DIPS

● Hummus

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos cocidos (o 1 taza de garbanzos cocidos).
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 1 cucharada de morrón.
- Sal y pimienta a gusto.
- 1 cucharada de aceite de oliva.

Preparación: Triturar todos los ingredientes con un mixer o procesadora hasta lograr una textura homogénea.

● Mayonesa de vegetales

Ingredientes:

- 1 zanahoria cocida o 1 remolacha o ½ lata de arvejas.
- Jugo de 1 limón chico.
- 2 cucharadas de aceite.
- 2 dientes de ajo.
- Sal y pimienta.

Preparación: Procesar todos los ingredientes hasta lograr una crema untable.

● Queso de untar

Ingredientes:

- 80 g de ricotta o 3 cucharadas de ricotta en pote.
- 2 cucharadas de aceite.
- Hierbas a elección, sal y pimienta.

Preparación: Mezclar todo hasta obtener una pasta cremosa.





🥑 Guacamole

Ingredientes:

- 1 palta pequeña.
- 🍋 Jugo de 1 limón.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de cebolla picada (opcional).
- 1 cucharada de morrón picado (opcional).
- 🌣 Sal y pimienta.
- 1 cucharada de aceite de oliva.

Preparación: Pisar la palta y mezclar con los demás ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

SNACKS SALUDABLES

🌰 Snack de garbanzos crocantes

Ingredientes:

- 250 g de garbanzos crudos.
- 🍋 ½ limón.
- 🌣 Sal, pimienta, ajo en polvo, perejil y pimentón.

Preparación:

1. Dejar los garbanzos en remojo 8 horas.
2. Escurrir y mezclar con el jugo de limón y condimentos.
3. Extender en una placa para horno.
4. 🔥 Hornear a temperatura baja hasta que estén secos y crocantes.

🌿 Chips de kale

Ingredientes:

- 1 atado de kale.
- 🍃 1 pocillo de aceite de oliva.
- 1 cucharada de ajo en polvo.
- 🌣 Sal y pimienta.





Preparación:

1. Precalentar el horno a 120°C.
2. Cortar el kale en trozos y mezclar con el resto de los ingredientes.
3. 🔥 Hornear por 15 minutos hasta que estén secos.
4. Dejar enfriar.

✳️ Chips de pepino o zucchini

Ingredientes:

- 1 y ½ pepino o zucchini.
- 🍏 1 cucharadita de vinagre de manzana.
- 🧂 ¼ cucharadita de sal.

Preparación:

1. Pelar y cortar en rodajas finas.
2. Mezclar con vinagre y sal, dejar reposar.
3. 🔥 Hornear a 100°C por 5 minutos.

🍪 Galletitas integrales para untar

Ingredientes:

- 180 g de harina integral.
- 40 g de harina de avena.
- 1 cucharada de polvo para hornear.
- 🧂 5 g de sal.
- 70-80 ml de agua.
- 30 g de mix de semillas.

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes secos y agregar el agua hasta formar una masa.
2. Incorporar las semillas.
3. Estirar la masa y cortar en la forma deseada.
4. 🔥 Hornear a 180°C por 30 minutos hasta que estén secas.

