



Picadas Saludables



+Nutri +Vida

DANIELA DUARTE

Licenciada en Nutrición



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 saltar 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 untado 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**.




DANIELA DUARTE

Licenciada en Nutrición

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.



DANIELA DUARTE

Licenciada en Nutrición

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.



DANIELA DUARTE

Licenciada en Nutrición

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.