

## 5/10 ideas de snack tarde (merienda)



**Yogur griego con frutas:** Opta por yogur griego sin azúcar añadido y acompáñalo con frutas frescas como arándanos, que son ricas en antioxidantes.



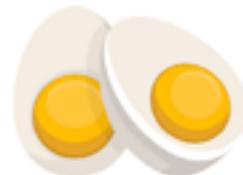
**Pochoclos:** Prepara pochoclos caseros sin manteca ni mucha sal. Son bajas en calorías y ricas en fibra.



**Frutos secos:** Un puñado de almendras, nueces o pistachos. Los frutos secos proporcionan grasas saludables y proteínas que ayudan a mantener la saciedad.



**Hummus con vegetales:** Combina hummus con bastones de zanahoria, apio, pepino o pimientos. Este snack es rico en proteínas y fibra.



**Huevos cocidos:** Los huevos son una excelente fuente de proteínas y grasas saludables. Un huevo cocido puede ser un snack muy satisfactorio.

## 10/10 ideas de snack tarde (merienda)



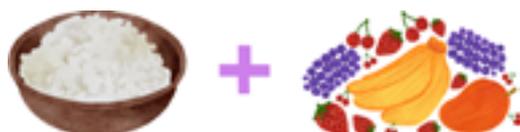
**Batido verde:** Mezcla espinacas, pepino, manzana verde y un poco de jengibre con agua o leche vegetal. Es refrescante, bajo en calorías y lleno de nutrientes.



**Edamame:** Los edamame son vainas de soja jóvenes, cocidas y ligeramente saladas. Son una excelente fuente de proteínas vegetales y fibra.



**Rodajas de manzana con mantequilla de maní:** Las manzanas son ricas en fibra y agua, mientras que la mantequilla de maní aporta proteínas y grasas saludables.



**Ricota con frutas:** Elegí ricota baja en grasa y acompañalo con frutas frescas como ananá o durazno. Es una buena combinación de proteínas y carbohidratos.



**Chips de kale:** Prepara chips de kale en casa horneando hojas de kale con un poco de aceite de oliva y sal. Son crujientes y muy nutritivas.