

Snacks bajos en calorías

Escrito por Gety Pavez Vidal

Jueves, 26 de Septiembre de 2013 08:58 -



Luego de la gran cantidad de comida consumida durante las Fiestas Patrias es difícil volver con una dieta sana y ligera, pues el organismo se acostumbró a comer sin límites y a cualquier hora. Para no sufrir con las dietas extremas Claudio Vega, jefe de carrera de Gastronomía Internacional de AIEP nos deja las siguientes recetas de snacks ricos bajos en calorías, especiales para satisfacer los momentos de ansiedad:

Sándwich

Ingredientes □ 1 pan pita □ 1 rebanada de pechuda de pavo cocida □ 2 rebanadas de tomates

□

2 rebanadas de queso

□

Ciboulette

□

Sal y pimienta

Preparación

Se debe tostar un poco el pan pita para que quede crujiente y sea fácil de abrir. En un pocillo poner la mayonesa y el yogurt, mezclar hasta que quede homogéneo. Abrir el pan tostado e introducir el pavo, las

rebanadas de quesillo y tomate, luego agregar ciboulette picado fino, sal y pimienta a gusto.

Wrap de pollo

Ingredientes □ ¼ de pechuga de pollo cocida y cortada en tiras □ 1 wrap

□

1 cucharada de mayonesa Light

□

1 tomate pequeño

□

2 hojas de lechuga

□

2 hojas de espinaca

Preparación

Poner en un plato el wrap y agregar en el centro de la tortilla la mayonesa y las tiras de pollo. Luego poner sobre el pollo las hojas verdes y el tomate cortado en cuadritos. Enrollar el wrap y poner un moldadiente para asegurar que no se salgan los ingredientes.

Smoothie

Ingredientes 1 taza de yogur light o natural ½ plátano ½ taza de frutillas 1 taza de hielo.

Preparación □ Picar en pequeñas rodajas toda la fruta y poner en vaso grande. Agregar el yogurt y el hielo y mezclar hasta que alcance la consistencia deseada.