

SNACKS SALUDABLES BAJOS EN HIDRATOS DE CARBONO

› 1 polo de fresa casero

Triturar 300g de fresas con 150ml de leche y repartir en 8 moldes. Congelar 4 horas.



› 10 g de palomitas al microondas

Mezclar granos de maíz con una pizca de sal y 1 cucharadita de aceite. Meter en un envase apto para microondas y cocinar 2 minutos a máxima potencia.



› 3 onzas de chocolate negro del 85% de cacao (30g)



› Un yogur natural (125g)



› Un puñado de frutos secos (25g)



SNACKS SALUDABLES BAJOS EN HIDRATOS DE CARBONO

› 3 cortes de queso curado



0 g de HC



› Aceitunas



0 g de HC



› 30 gramos de garbanzos especiados al horno

Hornear garbanzos cocidos durante 30 minutos, y aliñar con aceite, sal y especias



5 g de HC



› Encurtidos
(pepinillos, cebolla...)



0 g de HC



› 3 brochetas de tomates cherry con queso fresco



2,5 g de HC



› Lata de mejillones o berberechos en conserva al natural



0 g de HC

