

SNACKS

saludables · económicos · fáciles

*Ideas prácticas para picar bien entre
— comidas —*

25 recetas para UNA porción, paso a paso

25

SNACKS

1

PORCIÓN

5-30

MINUTOS

S/ bajo

COSTO

2

PARTE ÚNICA · 25 RECETAS

SNACKS

saludables, económicos y
~~fáciles~~



25 SNACKS · 1 PORCIÓN CADA
UNO

*Snacks fáciles de preparar con ingredientes económicos,
pensados para acompañar tu día sin romper tu
alimentación equilibrada.*

01

Plátano con avena y canela

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 plátano mediano, aproximadamente 100 g
- 20 g de avena en hojuelas
- 1 g de canela en polvo
- 5 g de maní tostado sin sal

PREPARACIÓN

1. Pela el plátano y colócalo en un plato.
2. Aplástalo ligeramente con un tenedor, procurando dejar algunos trozos enteros para conservar textura.
3. Coloca la avena en una sartén pequeña sin aceite.
4. Tuéstala durante 2 minutos a fuego bajo, removiendo constantemente.
5. Espolvorea la avena sobre el plátano.
6. Añade la canela y el maní previamente picado.
7. Sirve inmediatamente.

Recomendación CAMBIO FIT

Elige un plátano maduro para aprovechar su dulzor natural y evitar agregar azúcar. La avena es un ingrediente económico que puede combinarse con diferentes frutas.

02

Yogur con papaya y avena

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 150 g de papaya
- 120 g de yogur natural sin azúcar
- 20 g de avena
- 3 g de semillas de chía
- 1 g de canela

PREPARACIÓN

1. Pela la papaya y retira completamente las semillas.
2. Corta la fruta en cubos pequeños.
3. Coloca el yogur en un recipiente.
4. Añade la avena y mezcla.
5. Incorpora los cubos de papaya.
6. Agrega las semillas de chía.
7. Termina con una pequeña cantidad de canela.
8. Deja reposar durante 5 minutos para que la avena absorba parte del yogur.

Recomendación CAMBIO FIT

Compra papaya cuando esté de temporada y a buen precio. Puedes cortar varias porciones y conservarlas refrigeradas para preparar snacks rápidamente.

03

Manzana con maní y canela

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 manzana mediana, aproximadamente 150 g
- 15 g de maní tostado sin sal
- 1 g de canela

PREPARACIÓN

1. Lava cuidadosamente la manzana.
2. Retira el centro y las semillas.
3. Corta la manzana en gajos.
4. Pica ligeramente el maní.
5. Coloca los gajos en un plato.
6. Añade el maní por encima.
7. Espolvorea la canela antes de servir.

Recomendación CAMBIO FIT

El maní comprado a granel puede resultar más económico que otros frutos secos. Busca versiones sin azúcar añadida y sin exceso de sal.

04

Huevo sancochado con tomate

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 huevo
- 80 g de tomate
- 1 g de orégano
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Coloca el huevo en una olla pequeña.
2. Cúbrelo completamente con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y cocina durante 9 a 10 minutos.
4. Retira el huevo y colócalo en agua fría durante unos minutos.
5. Pela el huevo y córtalo en mitades.
6. Lava el tomate y córtalo en rodajas.
7. Coloca ambos ingredientes en un plato.
8. Añade orégano y una pequeña cantidad de sal.

Recomendación CAMBIO FIT

Los huevos son una alternativa práctica para preparar snacks con pocos ingredientes. Puedes cocinar varios de una vez y conservarlos refrigerados.

05

Avena tostada con plátano

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 plátano pequeño, 80 g
- 25 g de avena
- 3 g de canela
- 5 g de maní picado

PREPARACIÓN

1. Corta el plátano en rodajas.
2. Calienta una sartén antiadherente a fuego bajo.
3. Coloca la avena y tuéstala durante 2 a 3 minutos.
4. Remueve constantemente para evitar que se queme.
5. Añade las rodajas de plátano.
6. Cocina durante 1 minuto por cada lado.
7. Retira del fuego.
8. Agrega la canela y el maní.

Recomendación CAMBIO FIT

Si tienes plátanos demasiado maduros, esta preparación es una buena manera de aprovecharlos antes de que se desperdicien.

06

Papaya con yogur y canela

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 150 g de papaya
- 100 g de yogur natural sin azúcar
- 1 g de canela
- 5 g de avena

PREPARACIÓN

1. Pela la papaya y retira las semillas.
2. Corta la fruta en cubos.
3. Coloca el yogur en un recipiente.
4. Añade la papaya.
5. Espolvorea la avena por encima.
6. Añade la canela.
7. Mezcla ligeramente antes de consumir.

Recomendación CAMBIO FIT

Si buscas reducir el costo, utiliza la fruta disponible en temporada en lugar de comprar frutas más caras fuera de temporada.

07

Mini tostada integral con palta

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 rebanada de pan integral, 30 g
- 40 g de palta
- 30 g de tomate
- 1 ml de jugo de limón
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Tuesta ligeramente el pan.
2. Aplasta la palta con un tenedor.
3. Añade el jugo de limón y mezcla.
4. Corta el tomate en rodajas finas.
5. Unta la palta sobre el pan.
6. Coloca el tomate encima.
7. Añade una pequeña cantidad de sal.

Recomendación CAMBIO FIT

Si compras una palta grande, utiliza solamente la cantidad necesaria y conserva el resto refrigerado con unas gotas de limón.

08

Canchita casera sin exceso de aceite

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 25 g de maíz para cancha o pop corn
- 3 ml de aceite vegetal
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Coloca el aceite en una olla con tapa.
2. Añade el maíz.
3. Tapa la olla y cocina a fuego medio.
4. Mueve la olla cuidadosamente cada cierto tiempo para evitar que los granos se quemen.
5. Cuando los estallidos comiencen a ser menos frecuentes, apaga el fuego.
6. Espera unos segundos antes de retirar la tapa.
7. Coloca la canchita en un recipiente.
8. Añade la sal y mezcla.

Recomendación CAMBIO FIT

La clave está en medir el aceite. Una pequeña cantidad es suficiente para preparar una porción crujiente sin convertirla en una preparación excesivamente grasosa.

09

Zanahoria y pepino con limón

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 80 g de zanahoria
- 100 g de pepino
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Lava muy bien la zanahoria y el pepino.
2. Pela la zanahoria.
3. Corta ambos ingredientes en bastones delgados.
4. Colócalos en un recipiente.
5. Añade el jugo de limón.
6. Agrega una pequeña cantidad de sal.
7. Mezcla y sirve.

Recomendación CAMBIO FIT

Puedes preparar los bastones con anticipación y guardarlos refrigerados en un recipiente cerrado para tener un snack listo cuando lo necesites.

10

Camote en rodajas al horno

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de camote
- 3 ml de aceite
- 1 g de canela

PREPARACIÓN

1. Lava cuidadosamente el camote.
2. Córdalo en rodajas delgadas.
3. Coloca las rodajas sobre una bandeja.
4. Pincela ligeramente con el aceite.
5. Hornea a 200 °C durante aproximadamente 20 minutos.
6. Voltea las rodajas a mitad de cocción.
7. Retira cuando estén suaves por dentro y ligeramente doradas.
8. Espolvorea la canela antes de servir.

Recomendación CAMBIO FIT

El camote puede cocinarse en cantidad y guardarse refrigerado para preparar diferentes snacks durante varios días.

11

Garbanzos tostados con comino

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 100 g de garbanzos cocidos
- 3 ml de aceite
- 1 g de comino
- 1 g de paprika o ají panca en polvo
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Escurre y enjuaga los garbanzos.
2. Sécalos cuidadosamente con papel de cocina o un paño limpio.
3. Colócalos en un recipiente.
4. Añade el aceite, comino, paprika y sal.
5. Mezcla hasta cubrirlos uniformemente.
6. Distribuye los garbanzos sobre una bandeja.
7. Hornea a 200 °C durante 20 a 30 minutos.
8. Remueve a mitad de cocción.
9. Retira cuando estén dorados y crujientes.
10. Déjalos enfriar unos minutos antes de consumir.

Recomendación CAMBIO FIT

Preparar garbanzos secos en casa puede resultar más económico que comprar snacks empaquetados. Si haces una cantidad mayor, divide las porciones para controlar cuánto consumes.

12

Plátano congelado con yogur

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 100 g de plátano
- 80 g de yogur natural sin azúcar
- 1 g de canela

PREPARACIÓN

1. Pela el plátano.
2. Córtalo en rodajas.
3. Coloca las rodajas en un recipiente y congela durante al menos 2 horas.
4. Retira el plátano del congelador.
5. Colócalo en la licuadora junto con el yogur.
6. Licúa en intervalos cortos hasta obtener una textura cremosa.
7. Añade la canela.
8. Sirve inmediatamente.

Recomendación CAMBIO FIT

Es una alternativa económica para aprovechar plátanos maduros antes de que se malogren.

13

Tortilla pequeña de avena y huevo

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 huevo
- 20 g de avena
- 20 ml de agua
- 1 g de canela
- 1 ml de aceite

PREPARACIÓN

1. Coloca el huevo en un recipiente.
2. Añade la avena, el agua y la canela.
3. Mezcla hasta obtener una preparación uniforme.
4. Calienta una sartén antiadherente.
5. Añade el aceite y distribúyelo por la superficie.
6. Vierte la mezcla.
7. Cocina durante 2 a 3 minutos a fuego bajo.
8. Voltea cuidadosamente.
9. Cocina durante 1 a 2 minutos más.
10. Sirve caliente.

Recomendación CAMBIO FIT

Puedes preparar esta tortilla dulce sin azúcar utilizando una fruta madura como acompañamiento.

14

Maíz tostado casero

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 30 g de maíz cancha
- 2 ml de aceite
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Calienta una sartén amplia.
2. Añade el aceite.
3. Incorpora el maíz.
4. Cocina a fuego medio-bajo.
5. Remueve frecuentemente para que los granos se tuesten de manera uniforme.
6. Cocina durante aproximadamente 8 a 10 minutos.
7. Retira cuando los granos estén dorados y crujientes.
8. Añade la sal al final.

Recomendación CAMBIO FIT

Controla la cantidad de aceite y sal. El maíz por sí solo no necesita grandes cantidades de condimentos para resultar crujiente y sabroso.

15

Ensalada pequeña de fruta con yogur

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 60 g de papaya
- 50 g de plátano
- 50 g de manzana
- 80 g de yogur natural sin azúcar
- 1 g de canela

PREPARACIÓN

1. Lava la manzana.
2. Pela la papaya y el plátano.
3. Corta las tres frutas en cubos pequeños.
4. Coloca las frutas en un recipiente.
5. Añade el yogur natural.
6. Mezcla suavemente.
7. Espolvorea la canela.
8. Sirve inmediatamente.

Recomendación CAMBIO FIT

Utiliza las frutas que estén disponibles a mejor precio. No es necesario comprar frutas importadas o costosas para preparar un snack atractivo.

16

Huevo con palta y limón

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 huevo
- 40 g de palta
- 30 g de tomate
- 3 ml de jugo de limón
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Cocina el huevo en agua durante 9 a 10 minutos.
2. Enfía y retira la cáscara.
3. Corta el huevo en trozos pequeños.
4. Aplasta la palta con un tenedor.
5. Mezcla la palta con el huevo.
6. Añade el tomate cortado en cubos.
7. Agrega el limón y la sal.
8. Mezcla suavemente y sirve.

Recomendación CAMBIO FIT

La combinación de huevo y palta aporta diferentes texturas y puede convertirse en una alternativa más interesante que comer los ingredientes por separado.

17

Avena cocida con manzana

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 30 g de avena
- 120 ml de agua
- 70 g de manzana
- 1 g de canela

PREPARACIÓN

1. Lava la manzana y córtala en cubos pequeños.
2. Coloca la avena y el agua en una olla.
3. Cocina a fuego medio durante 3 minutos.
4. Añade la mitad de la manzana.
5. Cocina durante 3 minutos más.
6. Remueve hasta obtener una textura cremosa.
7. Sirve en un recipiente.
8. Añade el resto de la manzana y la canela.

Recomendación CAMBIO FIT

Preparar la avena con agua en lugar de ingredientes adicionales puede reducir el costo del snack sin necesidad de añadir azúcar.

18

Papas pequeñas al horno con orégano

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de papa
- 3 ml de aceite
- 1 g de orégano
- 1 g de paprika o ají panca en polvo
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Lava las papas.
2. Córtalas en cubos pequeños.
3. Colócalas en un recipiente.
4. Añade aceite, orégano, paprika y sal.
5. Mezcla hasta cubrirlas.
6. Colócalas sobre una bandeja.
7. Hornea a 200 °C durante 20 a 25 minutos.
8. Remueve a mitad de cocción.
9. Retira cuando estén doradas por fuera y suaves por dentro.

Recomendación CAMBIO FIT

Las papas son un ingrediente económico y versátil. Prepararlas al horno permite conseguir una textura agradable utilizando poca cantidad de aceite.

19

Yogur con plátano y maní

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de yogur natural sin azúcar
- 70 g de plátano
- 10 g de maní tostado sin sal
- 1 g de canela

PREPARACIÓN

1. Pela el plátano.
2. Córtalo en rodajas.
3. Coloca el yogur en un recipiente.
4. Añade las rodajas de plátano.
5. Pica ligeramente el maní.
6. Colócalo sobre el yogur.
7. Termina con la canela.

Recomendación CAMBIO FIT

Compra maní sin sal y utilízalo en pequeñas cantidades para aportar textura y sabor a diferentes preparaciones.

20

Mini sándwich de huevo y tomate

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 rebanadas pequeñas de pan integral, 50 g
- 1 huevo
- 40 g de tomate
- 10 g de lechuga
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Cocina el huevo durante 9 a 10 minutos.
2. Enfía y retira la cáscara.
3. Corta el huevo en rodajas.
4. Lava la lechuga y el tomate.
5. Corta el tomate en rodajas finas.
6. Coloca la lechuga sobre una rebanada de pan.
7. Añade el huevo y el tomate.
8. Agrega la sal.
9. Cubre con la segunda rebanada.

Recomendación CAMBIO FIT

Puedes utilizar pan integral del día anterior si todavía está en buenas condiciones, especialmente después de tostarlo ligeramente.

21

Palitos de pepino con yogur y limón

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de pepino
- 50 g de yogur natural sin azúcar
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de orégano
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Lava cuidadosamente el pepino.
2. Córtalo en bastones.
3. Coloca el yogur en un recipiente pequeño.
4. Añade el jugo de limón.
5. Agrega el orégano y la sal.
6. Mezcla hasta conseguir una salsa uniforme.
7. Sirve los bastones de pepino junto con la salsa.

Recomendación CAMBIO FIT

Prepara la salsa justo antes de consumirla para conservar mejor su textura. Es una manera sencilla de convertir una verdura económica en un snack más atractivo.

22

Tortita de plátano y avena

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 plátano pequeño, 80 g
- 1 huevo
- 25 g de avena
- 1 g de canela
- 2 ml de aceite

PREPARACIÓN

1. Coloca el plátano en un recipiente.
2. Aplástalo con un tenedor hasta obtener un puré.
3. Añade el huevo y mezcla.
4. Incorpora la avena y la canela.
5. Deja reposar la mezcla durante 3 minutos.
6. Calienta una sartén antiadherente.
7. Añade una pequeña cantidad de aceite.
8. Coloca pequeñas porciones de la mezcla.
9. Cocina durante 2 minutos por cada lado.
10. Retira cuando estén ligeramente doradas.

Recomendación CAMBIO FIT

No necesitas añadir azúcar ni miel si utilizas un plátano bien maduro. Esto ayuda a mantener la receta sencilla y económica.

23

Garbanzos con tomate y limón

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 100 g de garbanzos cocidos
- 60 g de tomate
- 20 g de cebolla
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de orégano
- 1 g de sal

PREPARACIÓN

1. Escurre y enjuaga los garbanzos.
2. Corta el tomate en cubos pequeños.
3. Pica finamente la cebolla.
4. Coloca los garbanzos en un recipiente.
5. Añade el tomate y la cebolla.
6. Agrega el jugo de limón.
7. Incorpora el orégano y la sal.
8. Mezcla todos los ingredientes.
9. Deja reposar durante 5 minutos antes de consumir.

Recomendación CAMBIO FIT

Las legumbres como los garbanzos pueden formar parte de snacks económicos y aportar proteína vegetal y fibra. La OMS incluye las legumbres entre los alimentos recomendados dentro de una alimentación saludable.

24

Manzana caliente con canela y avena

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de manzana
- 15 g de avena
- 1 g de canela
- 20 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava la manzana y retira las semillas.
2. Córtala en cubos pequeños.
3. Coloca la manzana en una sartén pequeña.
4. Añade el agua y la canela.
5. Cocina a fuego bajo durante 5 minutos.
6. Remueve ocasionalmente.
7. Cuando la manzana esté ligeramente suave, incorpora la avena.
8. Cocina durante 2 minutos más.
9. Sirve caliente.

Recomendación CAMBIO FIT

Es una opción sencilla para aprovechar manzanas que empiezan a madurar. No necesitas azúcar adicional si la fruta tiene suficiente dulzor.

25

Mini bowl de quinua, yogur y plátano

1 porción

Económico

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 60 g de quinua cocida
- 80 g de yogur natural sin azúcar
- 60 g de plátano
- 5 g de maní tostado sin sal
- 1 g de canela

PREPARACIÓN

1. Si la quinua está recién cocida, deja que se enfríe antes de preparar el bowl.
2. Coloca la quinua en un recipiente.
3. Añade el yogur natural.
4. Corta el plátano en rodajas.
5. Coloca el plátano sobre la mezcla.
6. Pica el maní y distribúyelo por encima.
7. Añade la canela.
8. Mezcla ligeramente antes de consumir.

Recomendación CAMBIO FIT

Esta receta es especialmente útil para aprovechar quinua cocida que haya sobrado de otra preparación. Así reduces desperdicios y puedes darle un nuevo uso a un ingrediente económico.

Recomendación general

Un snack no necesita ser complicado ni costoso para formar parte de una alimentación equilibrada. La OMS recomienda priorizar alimentos variados como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos sin sal, además de limitar el exceso de azúcares, sodio y grasas no saludables.

Las cantidades de estas recetas son orientativas y están planteadas para 1 porción. Las necesidades de cada persona pueden variar según edad, actividad física, objetivos y alimentación diaria.

NOTA CAMBIO FIT

CAMBIO FIT ofrece ideas de recetas para apoyar una alimentación saludable. Las necesidades nutricionales pueden variar según cada persona y estas recetas no sustituyen la orientación de un profesional de la salud.

