

Snacks y Aperitivos Saludables

Recetario saludable digital

Autor: David Jana

Dips, untables, bocaditos y picadas simples para comer rico entre comidas o compartir.

Material digital para leer desde celular, tablet o computadora.

Dips, untables, bocaditos y picadas simples para comer rico entre comidas o compartir.

Total de recetas: 200

1. Dip saludable de remolacha con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

2. Hummus saludable de remolacha con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

3. Untable saludable de remolacha con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto

- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

4. Bocaditos saludable de remolacha con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

5. Crackers saludable de remolacha con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

6. Chips saludable de remolacha con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

7. Pinchos saludable de remolacha con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

8. Rollitos saludable de remolacha con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

9. Mini croquetas saludable de remolacha con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

10. Tostaditas saludable de remolacha con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

11. Dip saludable de calabaza con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien calabaza. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó calabaza en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó sésamo, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

12. Hummus saludable de calabaza con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave

- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

13. Untable saludable de calabaza con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

14. Bocaditos saludable de calabaza con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

15. Crackers saludable de calabaza con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

16. Chips saludable de calabaza con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

17. Pinchos saludable de calabaza con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar

- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

18. Rollitos saludable de calabaza con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

19. Mini croquetas saludable de calabaza con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

20. Tostaditas saludable de calabaza con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien calabaza. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó calabaza en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

21. Dip saludable de garbanzos con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

22. Hummus saludable de garbanzos con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

23. Untable saludable de garbanzos con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

24. Bocaditos saludable de garbanzos con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

25. Crackers saludable de garbanzos con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

26. Chips saludable de garbanzos con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

27. Pinchos saludable de garbanzos con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

28. Rollitos saludable de garbanzos con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

29. Mini croquetas saludable de garbanzos con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

30. Tostaditas saludable de garbanzos con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

31. Dip saludable de berenjena con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro

- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

32. Hummus saludable de berenjena con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

33. Untable saludable de berenjena con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

34. Bocaditos saludable de berenjena con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untado o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untado o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untados, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

35. Crackers saludable de berenjena con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

36. Chips saludable de berenjena con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto

- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

37. Pinchos saludable de berenjena con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

38. Rollitos saludable de berenjena con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

39. Mini croquetas saludable de berenjena con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

40. Tostaditas saludable de berenjena con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

41. Dip saludable de zanahoria con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

42. Hummus saludable de zanahoria con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

43. Untable saludable de zanahoria con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

44. Bocaditos saludable de zanahoria con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó zanahoria en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó albahaca, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

45. Crackers saludable de zanahoria con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza

- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

46. Chips saludable de zanahoria con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

47. Pinchos saludable de zanahoria con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

48. Rollitos saludable de zanahoria con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

49. Mini croquetas saludable de zanahoria con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

50. Tostaditas saludable de zanahoria con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto

- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

51. Dip saludable de atún con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

52. Hummus saludable de atún con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

53. Untable saludable de atún con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

54. Bocaditos saludable de atún con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

55. Crackers saludable de atún con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

56. Chips saludable de atún con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

57. Pinchos saludable de atún con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

58. Rollitos saludable de atún con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien atún. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó atún en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

59. Mini croquetas saludable de atún con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

60. Tostaditas saludable de atún con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

61. Dip saludable de pollo con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

62. Hummus saludable de pollo con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

63. Untable saludable de pollo con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

64. Bocaditos saludable de pollo con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

65. Crackers saludable de pollo con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien pollo. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó pollo en procesadora o bol. Sumó yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

66. Chips saludable de pollo con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien pollo. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó pollo en procesadora o bol. Sumó yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó sésamo, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

67. Pinchos saludable de pollo con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

68. Rollitos saludable de pollo con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

69. Mini croquetas saludable de pollo con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza

- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

70. Tostaditas saludable de pollo con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

71. Dip saludable de brócoli con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

72. Hummus saludable de brócoli con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

73. Untable saludable de brócoli con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

74. Bocaditos saludable de brócoli con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar

- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

75. Crackers saludable de brócoli con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

76. Chips saludable de brócoli con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

77. Pinchos saludable de brócoli con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

78. Rollitos saludable de brócoli con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

79. Mini croquetas saludable de brócoli con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien brócoli. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó brócoli en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó queso magro, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

80. Tostaditas saludable de brócoli con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien brócoli. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó brócoli en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

81. Dip saludable de ricota con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

82. Hummus saludable de ricota con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien ricota. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó ricota en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó albahaca, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

83. Untable saludable de ricota con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza

- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

84. Bocaditos saludable de ricota con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

85. Crackers saludable de ricota con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

86. Chips saludable de ricota con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

87. Pinchos saludable de ricota con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien ricota. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó ricota en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

88. Rollitos saludable de ricota con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto

- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

89. Mini croquetas saludable de ricota con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

90. Tostaditas saludable de ricota con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

91. Dip saludable de palta con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

92. Hummus saludable de palta con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

93. Untable saludable de palta con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

94. Bocaditos saludable de palta con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

95. Crackers saludable de palta con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

96. Chips saludable de palta con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien palta. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó palta en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

97. Pinchos saludable de palta con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

98. Rollitos saludable de palta con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

99. Mini croquetas saludable de palta con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

100. Tostaditas saludable de palta con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

101. Dip saludable de remolacha con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

102. Hummus saludable de remolacha con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado

- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

103. Untable saludable de remolacha con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

104. Bocaditos saludable de remolacha con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

105. Crackers saludable de remolacha con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

106. Chips saludable de remolacha con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien remolacha. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó remolacha en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó mostaza, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

107. Pinchos saludable de remolacha con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural

- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

108. Rollitos saludable de remolacha con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

109. Mini croquetas saludable de remolacha con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

110. Tostaditas saludable de remolacha con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de remolacha cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien remolacha. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá remolacha en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

111. Dip saludable de calabaza con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

112. Hummus saludable de calabaza con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar

- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

113. Untable saludable de calabaza con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

114. Bocaditos saludable de calabaza con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

115. Crackers saludable de calabaza con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien calabaza. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó calabaza en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó semillas, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untados, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

116. Chips saludable de calabaza con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

117. Pinchos saludable de calabaza con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

118. Rollitos saludable de calabaza con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

119. Mini croquetas saludable de calabaza con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien calabaza. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá calabaza en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

120. Tostaditas saludable de calabaza con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de calabaza cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien calabaza. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó calabaza en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó sésamo, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

121. Dip saludable de garbanzos con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural

- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

122. Hummus saludable de garbanzos con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

123. Untable saludable de garbanzos con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

124. Bocaditos saludable de garbanzos con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

125. Crackers saludable de garbanzos con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

126. Chips saludable de garbanzos con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar

- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

127. Pinchos saludable de garbanzos con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

128. Rollitos saludable de garbanzos con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

129. Mini croquetas saludable de garbanzos con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

130. Tostaditas saludable de garbanzos con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien garbanzos. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá garbanzos en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

131. Dip saludable de berenjena con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

132. Hummus saludable de berenjena con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

133. Untable saludable de berenjena con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

134. Bocaditos saludable de berenjena con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien berenjena. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó berenjena en procesadora o bol. Sumó yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó sésamo, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

135. Crackers saludable de berenjena con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave

- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

136. Chips saludable de berenjena con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

137. Pinchos saludable de berenjena con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

138. Rollitos saludable de berenjena con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

139. Mini croquetas saludable de berenjena con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

140. Tostaditas saludable de berenjena con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de berenjena cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar

- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien berenjena. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá berenjena en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

141. Dip saludable de zanahoria con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

142. Hummus saludable de zanahoria con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

143. Untable saludable de zanahoria con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó zanahoria en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó albahaca, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

144. Bocaditos saludable de zanahoria con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

145. Crackers saludable de zanahoria con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

146. Chips saludable de zanahoria con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

147. Pinchos saludable de zanahoria con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

148. Rollitos saludable de zanahoria con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó zanahoria en procesadora o bol. Sumó yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

149. Mini croquetas saludable de zanahoria con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

150. Tostaditas saludable de zanahoria con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de zanahoria cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien zanahoria. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá zanahoria en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

151. Dip saludable de atún con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

152. Hummus saludable de atún con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

153. Untable saludable de atún con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien atún. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó atún en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó semillas, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

154. Bocaditos saludable de atún con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro

- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

155. Crackers saludable de atún con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

156. Chips saludable de atún con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

157. Pinchos saludable de atún con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

158. Rollitos saludable de atún con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

159. Mini croquetas saludable de atún con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto

- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

160. Tostaditas saludable de atún con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien atún. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá atún en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

161. Dip saludable de pollo con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

162. Hummus saludable de pollo con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

163. Untable saludable de pollo con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

164. Bocaditos saludable de pollo con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

165. Crackers saludable de pollo con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

166. Chips saludable de pollo con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

167. Pinchos saludable de pollo con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien pollo. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó pollo en procesadora o bol. Sumó yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó albahaca, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

168. Rollitos saludable de pollo con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

169. Mini croquetas saludable de pollo con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

170. Tostaditas saludable de pollo con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien pollo. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá pollo en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

171. Dip saludable de brócoli con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

172. Hummus saludable de brócoli con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

173. Untable saludable de brócoli con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave

- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

174. Bocaditos saludable de brócoli con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

175. Crackers saludable de brócoli con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

176. Chips saludable de brócoli con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

177. Pinchos saludable de brócoli con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

178. Rollitos saludable de brócoli con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar

- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

179. Mini croquetas saludable de brócoli con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

180. Tostaditas saludable de brócoli con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de brócoli cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien brócoli. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá brócoli en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

181. Dip saludable de ricota con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien ricota. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó ricota en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó albahaca, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

182. Hummus saludable de ricota con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

183. Untable saludable de ricota con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien ricota. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó ricota en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

184. Bocaditos saludable de ricota con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien ricota. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó ricota en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó semillas, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

185. Crackers saludable de ricota con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

186. Chips saludable de ricota con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

187. Pinchos saludable de ricota con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido

- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cocinó o escurrió bien ricota. Si tiene mucha agua, presionó con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocó ricota en procesadora o bol. Sumó yogur, queso untable o aceite de oliva y mezcló hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregó ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezcló y probó para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formó porciones chicas y acomodó en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevó 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneó a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregó semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañó con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Preparó dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

188. Rollitos saludable de ricota con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

189. Mini croquetas saludable de ricota con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

190. Tostaditas saludable de ricota con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien ricota. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá ricota en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

191. Dip saludable de palta con semillas

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de semillas
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá semillas, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es dip cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

192. Hummus saludable de palta con queso magro

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de queso magro

- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá queso magro, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es hummus cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

193. Untable saludable de palta con limón y perejil

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de limón y perejil
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá limón y perejil, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es untable cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

194. Bocaditos saludable de palta con ciboulette

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ciboulette
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ciboulette, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es bocaditos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

195. Crackers saludable de palta con pimentón ahumado

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá pimentón ahumado, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es crackers cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

196. Chips saludable de palta con sésamo

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de sésamo
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurri bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá sésamo, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es chips cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

197. Pinchos saludable de palta con ajo suave

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de ajo suave
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto

- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá ajo suave, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es pinchos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

198. Rollitos saludable de palta con albahaca

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá albahaca, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es rollitos cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

199. Mini croquetas saludable de palta con mostaza

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de yogur natural, queso untable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.

2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso untable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.

3. Condimentar: Agregá mostaza, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.

4. Dar formato: Si es mini croquetas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.

5. Enfriar o dorar: Para untables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.

6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.

7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.

200. Tostaditas saludable de palta con yogur natural

Porciones: 4 porciones chicas

Tiempo estimado: 15 a 30 minutos

Ideal para: picada, snack o acompañamiento

Ingredientes

- 1 taza de palta cocido, asado o bien escurrido
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de yogur natural, queso unttable o aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal, pimienta y condimentos a gusto
- Verduras en bastones, tostadas integrales o crackers para acompañar
- Semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Cociná o escurrí bien palta. Si tiene mucha agua, presioná con papel de cocina para que el snack no quede líquido.
2. Procesar o mezclar: Colocá palta en procesadora o bol. Sumá yogur, queso unttable o aceite de oliva y mezclá hasta lograr la textura deseada.
3. Condimentar: Agregá yogur natural, limón, sal y pimienta. Mezclá y probá para ajustar acidez, sal o cremosidad.
4. Dar formato: Si es tostaditas cremoso, pasalo a un bowl. Si es bocadito o cracker, formá porciones chicas y acomodalas en una placa.
5. Enfriar o dorar: Para unttables, llevá 20 minutos a la heladera. Para bocaditos, horneá a 190°C hasta que estén firmes y dorados.
6. Terminar: Agregá semillas o hierbas frescas por arriba justo antes de servir para sumar textura y color.
7. Servir: Acompañá con bastones de zanahoria, pepino, tostadas o una tabla simple de picada saludable.

Tip saludable: Prepará dos dips distintos y una fuente de vegetales: da sensación de picada abundante sin depender de fritos.