

Mis snacks EXPRES

CHEF GERARDO URBAN



Chips y Guacamole

Ingredientes:

- 2 plátanos macho
- 1 aguacate maduro
- Jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- Chile en polvo
(opcional)



Instrucciones:

- 1 Corta los plátanos en rodajas delgadas.
- 2 Hornea a 180°C por 15–20 min hasta que estén crujientes.
- 3 Machaca el aguacate y mezcla con limón y sal.
- 4 Sirve los chips con el guacamole.
- 5 Espolvorea chile en polvo para darle un toque extra.



#UrbanTip

Prueba hacer tus chips de camote y manzana

Trufas con almendra

Ingredientes:

- 1 taza de dátiles sin hueso
- 1/2 taza de almendras
- 2 cdas de cacao en polvo
- 1 cda de miel
- Coco rallado (opcional)



Instrucciones:

- 1 Tritura los dátiles y almendras en un procesador.
- 2 Mezcla con cacao y miel.
- 3 Forma bolitas con la mezcla.
- 4 Reboza en coco rallado.
- 5 Refrigera por 30 minutos y ¡listo!



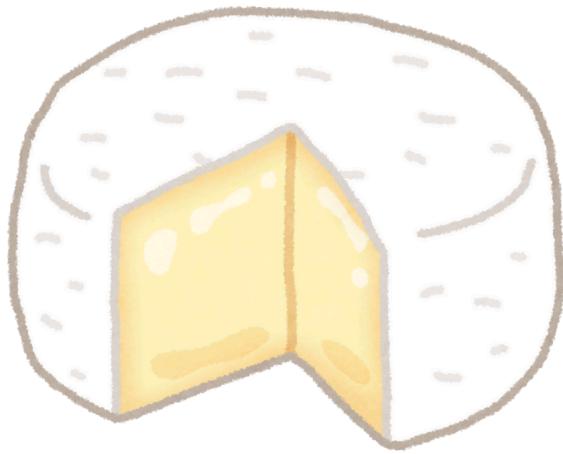
#UrbanTip

Cambia la almendra por nuez o pistache

Queso Crujiente al Horno

Ingredientes:

- 100 g de queso rallado (cheddar o parmesano)
- 1 cdita de orégano
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de ajo en polvo
- Salsa de tu elección (opcional)



Instrucciones:

- 1 Forma montoncitos de queso en una charola con papel encerado.
- 2 Espolvorea con orégano y ajo en polvo.
- 3 Hornea a 200°C por 8-10 min hasta que se doren.
- 4 Deja enfriar para que queden crujientes.
- 5 ACOMPAÑA CON TU SALSA FAVORITA.



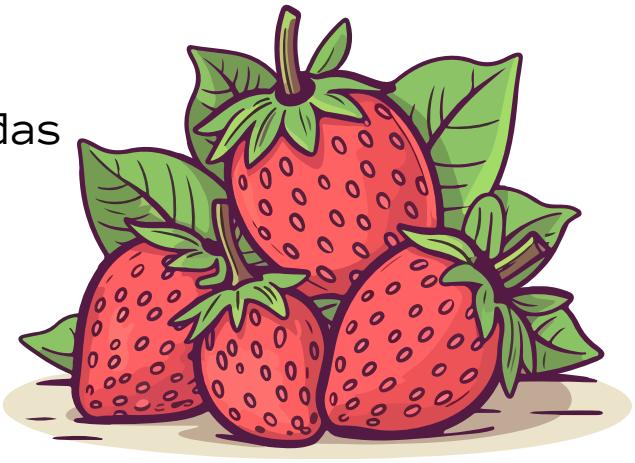
#UrbanTip

Mi salsa favorita para esta receta es BBQ

Yogurt Helado con Frutas

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt griego
- 1/2 taza de fresas picadas
- 1 cda de miel
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1/4 taza de chispas de chocolate (opcional)



Instrucciones:

- 1 Mezcla el yogurt con la miel y vainilla.
- 2 Agrega las fresas picadas.
- 3 Vierte la mezcla en moldes pequeños.
- 4 Congela por 3 horas.
- 5 Decora con chispas de chocolate antes de servir.



#UrbanTip

Utiliza fruta de temporada y tu topping fav

Manzana con Canela y Miel

Ingredientes:

- 1 manzana en rodajas
- 1 cda de miel
- 1 pizca de canela
- 1 cdita de chía
(opcional)
- 1/4 taza de yogur griego (opcional)



Instrucciones:

- 1 Corta la manzana en rodajas finas.
- 2 Rocía con miel y espolvorea canela.
- 3 Agrega chía si lo deseas.
- 4 Acompaña con yogurt para un toque cremoso.
- 5 ¡A disfrutar!



#UrbanTip

Ideal para iniciar la mañana

Barras Energéticas Caseras

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de crema de cacahuate
- 1/4 taza de miel
- 1/4 taza de almendras picadas
- 1/4 taza de chispas de chocolate



Instrucciones:

- 1 Mezcla todos los ingredientes en un bowl.
- 2 Amasa hasta obtener una mezcla pegajosa.
- 3 Extiende en un molde y refrigerá por 1 hora.
- 4 Corta en barritas.
- 5 ¡Listo para llevar!



#UrbanTip

Utiliza granola sin azúcar para un mejor balance

Palomitas de caramelo

Ingredientes:

- 2 tazas de palomitas de maíz
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 pizca de sal



Instrucciones:

- 1 Derrite la mantequilla en un sartén.
- 2 Agrega el azúcar y mezcla hasta disolver.
- 3 Añade la sal y revuelve con las palomitas.
- 4 Cocina 2 minutos más a fuego bajo.
- 5 Retira del fuego, deja enfriar y disfruta.



#UrbanTip

Preparalas al momento para mejores resultados

Jug o verde

Ingredientes:

- 1 nopal chico
- 1 ramita de apio
- 1/2 manzana
- 1 ramito de kale
- 1 pedacito de pepino



Instrucciones:

- 1 Lavar todos los ingredientes
- 2 Licuar incluido tallos
- 3 No colar para no perder propiedades
- 4 Servir
- 5 Disfrutar



#UrbanTip

Licúalo con hielo como frapé

Cherries y soja cítrica

Ingredientes:

- 10 Cherries
- 3 Cucharadas de soja baja en sodio
- 1/2 limón
- ajonjolí (opcional)



Instrucciones:

- Lavar y desinfectar los jitomates cherries
- Cortar a la mitad
- En un recipiente colocarlos y exprimir el jugo de limón y la salsa soja.
- Añadir el ajonjolí
- Disfruta



#UrbanTip

Además de jitomate utiliza pepino

Pudín chía

Ingredientes:

- 1/4 de taza de chía
- 1/2 taza de bebida vegetal
- Pizca de canela
- Azúcar al gusto
- Fruta favorita



Instrucciones:

- 1 En una taza colocar la chía
- 2 Agregar azúcar
- 3 Incoproar bebida vegetal
- 4 Pizca de canela y reposar 30 min en refrigerador
- 5 Disfruta



#UrbanTip

Agrega trozos de nuez o almendra

Mis snacks EXPRES

¡Gracias por acompañarme en esta serie de Snacks Exprés!

Creé este recetario con mucho gusto, pensando en que el poco tiempo no sea un obstáculo para disfrutar de algo rico y fácil de preparar. Espero que estas recetas te hayan inspirado y que te ayuden a resolver esos antojos rápidos sin complicaciones.

Me encantaría ver tus creaciones, así que si pruebas alguna receta, ¡compártela conmigo! Etiquétanos y cuéntanos cómo te quedó.

¡Nos vemos en la cocina!

Chef Gerardo Urban

