

# 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

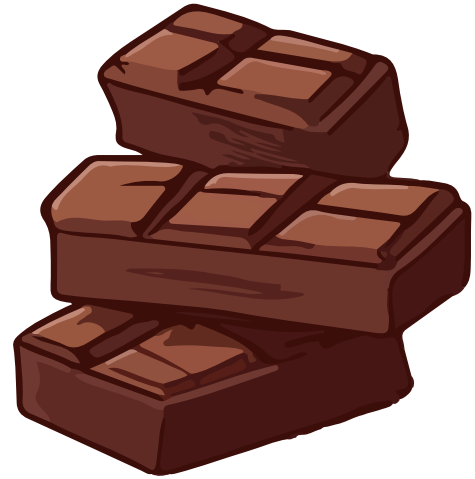
**Prueba hacer tus chips de camote y manzana**

# 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 Refrigerera por 30 minutos y ¡listo!



#UrbanTip

**Cambia la almendra por nuez o pistache**

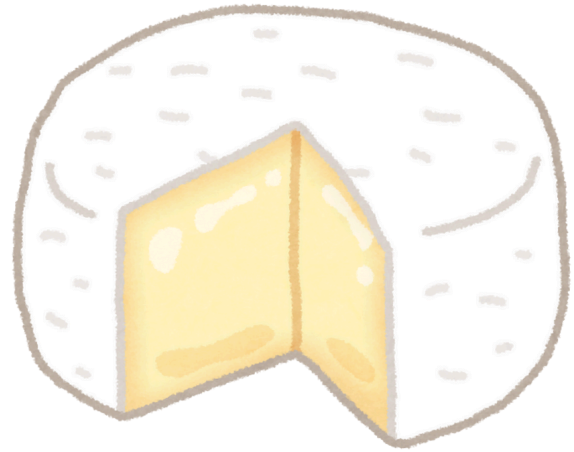


# Queso Crujiente al Horno

---

## 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

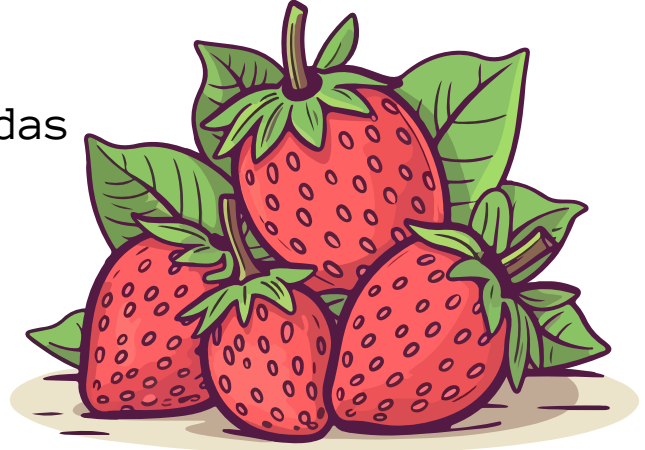
**Mi salsa favorita para esta receta es BBQ**

# 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

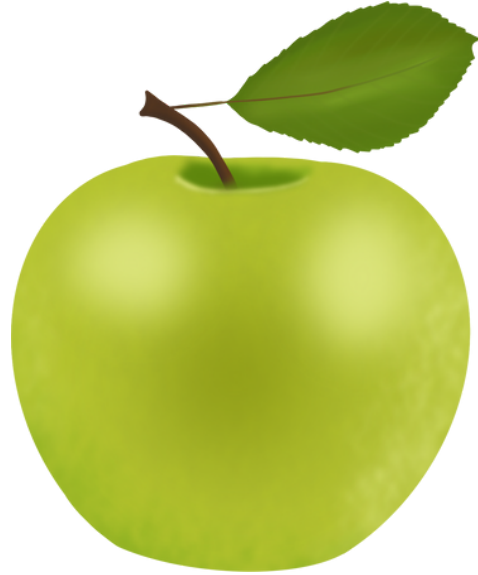
**Utiliza fruta de temporada y tu topping fav**

# 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 cacahuete
- 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 refrigera por 1 hora.
- 4 Corta en barritas.
- 5 ¡Listo para llevar!



#UrbanTip

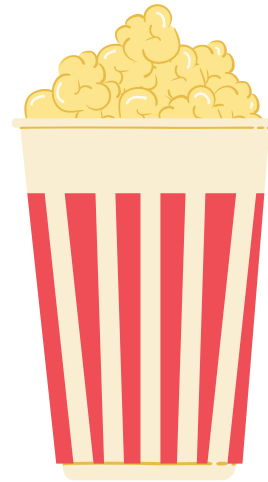
**Utiliza granola sin azúcar para un mejor balance**

# 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**



# Jugo 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

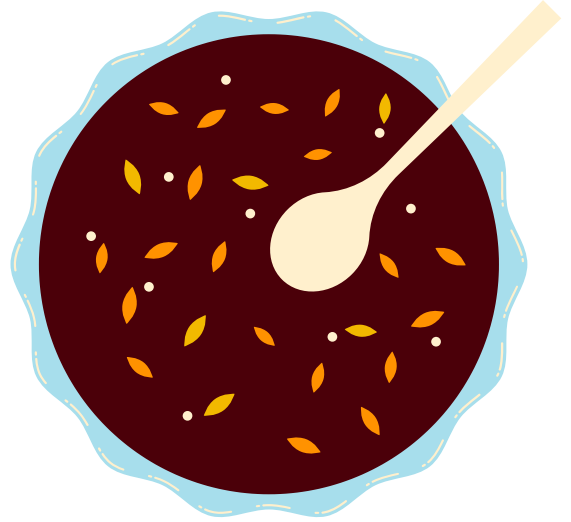
**Además de jitomate utiliza pepino**

# 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 Incorporar 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**

