

¡Tentempiés de menos de 100 calorías!

¡Tentempiés de menos de 100 calorías!

[imprimir](#)



Tenemos que hacer **cinco comidas al día**, lo sabemos, pero es habitual estar en el tren, en la oficina o en casa y sentir el gusanillo en el estómago. Los nutricionistas recomiendan no picar entre horas, pero a menudo **¡no podemos evitarlo!** Con las propuestas que hoy te traemos podrás disfrutar de deliciosos tentempiés sin perder la figura.

Eso sí, recuerda que se trata de unos bocados ligeros, que no deben hincharnos ni quitarnos el hambre de la comida principal. Presta atención: estos **alimentos aportan tan solo 100 calorías o menos**, y son perfectos para [cuidar la línea](#) y darnos un capricho.

1. Si lo que necesitamos es **algo rápido** para llevarnos a cualquier sitio, una buena idea es hacernos con **una pieza de fruta**, que aporta mucha fibra y cuida nuestro sistema digestivo. Elige una **manzana mediana** (unas 95 calorías) o un **plátano pequeño** (unas 90 calorías).
2. Las **tortitas de arroz** son una buena idea, ya que resultan muy ligeras y aportan menos de 60 calorías. Y las **barritas de avena**, que sacian y ayudan al tránsito intestinal, solo tienen 80 calorías.
3. Si tienes tiempo para cocinar, atrévete con esta deliciosa **mouse de queso**: coloca en un tarrito 20 gramos de queso fresco (busca el más bajo en grasa), bátelo bien, añade una pera (o manzana, melocotón, melón...) en taquitos y unas almendras picadas (o cacahuetes, pistachos, nueces...). ¡Está delicioso!
4. Si te apetece algo caliente, puedes preparar un **crocante de provoleta**: corta una lámina fina de queso provolone, pásala por la sartén para que se dore y sírvela sobre una tostadita.
5. Y si quieres algo fresco, corta unas **tiras de zanahoria, pepino y apio** y acompáñalas con una salsa de yogur y eneldo fresco. ¡Crujiente, ligero y saludable!

Etiquetas

[comida saludable](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[tortitas de arroz](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar