



60

IDEAS DE SNACKS ALTOS EN PROTEÍNA

¡HOLA!

Hola, soy Andie

Cofundadora y CEO de wOS, una startup que ha revolucionado el fitness digital con el apoyo de fondos de inversión líderes, incluido Y Combinator. Como Licenciada en Acondicionamiento Físico y Recreación del prestigioso Centro Iberoamericano de Ciencias del Deporte, mi carrera se ha cimentado en la pasión por el fitness, el wellness y la innovación en la industria de contenido digital.

Durante 15 años, he dedicado mi vida a una misión: ayudar a las personas a enamorarse del ejercicio. Esta pasión nace de una preocupación profunda por los crecientes índices de inactividad física y obesidad en América Latina. Es esta inquietud la que me ha impulsado a buscar soluciones efectivas y accesibles para promover una mejor calidad de vida a través del movimiento.

Soy la mente detrás de "El Taller" en Commando Studio, un sistema que ha sido reconocido con el premio "Programa Deportivo" en BIEN FEST 2021, destacando por su innovación y su impacto positivo en la comunidad. Además, comparto mi experiencia y conocimientos como speaker en el área deportiva, soy la conductora del podcast "El chisme del fitness" y me enorgullece haber formado parte del equipo de entrenadores de LesMills México.

En wOS, no solo buscamos crear la mejor tecnología para el fitness; aspiramos a ser un catalizador para el cambio, inspirando y motivando a cada persona a encontrar el amor por el ejercicio y, con ello, transformar su vida. Mi objetivo es claro: hacer del fitness una experiencia gratificante, accesible y, sobre todo, divertida para todos.

Gracias por acompañarme en esta misión. Juntos, podemos hacer frente a los desafíos de la inactividad y la obesidad, promoviendo un futuro más saludable y activo para América Latina y más allá.



www.getwos.co

SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

¿Sabías que los snacks ricos en proteínas son unos verdaderos campeones para tu salud? Aquí te voy a contar un par de razones por las que te podrían interesar:

Primero que nada, son como el equipo de reparación para tu cuerpo. Piénsalo así: los músculos, huesos, piel y órganos que te mantienen en marcha se benefician un montón cuando consumes proteínas. Cada bocado de un snack proteico es como darle a tu cuerpo las herramientas necesarias para fortalecerse y repararse.

Además, aquí va un tip súper útil para mantenernos en forma sin sentir que estamos en un eterno sacrificio: estos snacks son geniales para sentirnos llenos y satisfechos. La proteína tiene esa magia que te ayuda a sentir que ya comiste lo suficiente. Así es menos probable que termines cediendo ante antojos menos saludables. Esto es ideal para mantener nuestro peso bajo control de una manera más sencilla.



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

¡Checa esto! Los snacks cargados de proteínas son más que solo un tentempié; son una auténtica potencia para tu salud. Te cuento rápidamente por qué no te los puedes perder:

- **Para ser fuerte y moverte mejor:**

¿Quieres músculos más potentes y que respondan mejor cuando los necesitas? Pues los snacks con proteínas son tus aliados. No solo te ayudan a crecerlos, sino que también los fortalecen. Esto es clave tanto para tus rutinas de ejercicio como para tu día a día.

- **Para tener un metabolismo que no pare:**

La proteína es como ese amigo que siempre está moviéndose; necesita más energía para ser digerida. ¿Qué significa esto para ti? Que tu cuerpo trabaja un poco más, ayudando a mantener tu metabolismo a toda marcha. Esto es música para los oídos de quien busca perder peso.

- **Para mantener el azúcar bajo control:**

Si lo tuyo es evitar esos bajones de energía que te hacen sentir como si necesitaras una siesta urgente, los snacks proteicos podrían ser la solución. Ayudan a mantener tus niveles de azúcar en sangre más estables, dándote una energía más constante a lo largo del día.

En resumen, integrar snacks ricos en proteínas a tu dieta es una excelente jugada para tu salud. Y para que no te quedes con el antojo, aquí te lanzamos 60 ideas de bocadillos proteicos que puedes preparar sin salir de casa. ¿Listo para probarlos?



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

1. Batido de Proteínas

Para un inicio de día lleno de energía o un refrigerio post-entrenamiento, este batido es ideal. Solo necesitas mezclar tu proteína en polvo favorita con un poco de fruta congelada para esa frescura extra y un toque de yogur griego para darle cremosidad. Si te sientes aventurero, añade un poco de espinaca; no cambiará mucho el sabor pero sí te dará un boost de nutrientes.

2. Huevos Rellenos

¿Quién dijo que los huevos rellenos solo eran para las fiestas? Cocina unos huevos hasta que estén duros, córtalos por la mitad y saca las yemas. Mézclalas con yogur griego en lugar de mayonesa para una versión más saludable, añade un poco de mostaza y tus hierbas preferidas para dar sabor. Rellenar las claras con esta mezcla y ¡voilà! Un snack delicioso y nutritivo.

3. Pechuga de Pavo Asada

Este es súper simple pero increíblemente satisfactorio. Corta algunas lonchas de pechuga de pavo asada y sírvelas con tus verduras crudas favoritas. Pimientos, zanahorias y apio hacen una combinación crujiente perfecta. Si quieres, puedes añadir un poco de hummus para darle un toque especial.

4. Requesón y Tomate

Para un refrigerio rápido y lleno de sabor, simplemente cubre una buena cantidad de requesón con tomates cherry rebanados. Espolvorea un poco de hierbas frescas como albahaca o tomillo y una pizca de sal y pimienta. Es una combinación clásica que nunca falla.

5. Tofu al Horno

El tofu puede ser una tela blanca lista para pintar con los sabores que más te gusten. Escúrrelo bien y córtalo en cubos. Marínalo con tus especias o salsa preferida durante al menos 30 minutos. Luego, hornea a 180°C hasta que esté dorado y crujiente. Es un snack o acompañamiento perfecto y lleno de proteínas para quienes prefieren opciones veganas.

6. Queso y Galletas

Para un snack rápido que satisfaga, elige unas galletas integrales de buena calidad y combínalas con trozos de tu queso preferido. Para una opción más saludable, opta por queso bajo en grasa o queso fresco. Es una combinación clásica, pero al elegir ingredientes de buena calidad, se convierte en un refrigerio rico en proteínas y fibra.



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

7.Semillas de Calabaza Tostadas

Para un crunch que te va a encantar, toma un puñado de semillas de calabaza, échales un chorrito de aceite de oliva y espolvorea tus especias favoritas. Podría ser algo de sal marina, pimienta, o si te gusta lo picante, un poco de chile en polvo. Ásalas en el horno a 180°C hasta que estén doradas y crujientes. Son el snack perfecto para esos momentos en que necesitas algo rápido y satisfactorio.

8.Pudín de Proteínas

Si tienes antojo de algo dulce pero saludable, este pudín es la solución. Mezcla tu proteína en polvo preferida con yogur griego para darle cremosidad, un chorrito de leche de almendras para suavizar, y una cucharada de cacao en polvo para ese golpe de felicidad chocolateado. Revuelve bien hasta obtener una consistencia suave. Déjalo enfriar un poco en la nevera y luego disfruta de este postre rico en proteínas.

9.Salmón Ahumado y Pepino

Para un snack fresco y lleno de nutrientes, no busques más. Simplemente toma rodajas de pepino como base y coloca encima un pedazo de salmón ahumado. Esta combinación no solo es deliciosa, sino que te aporta una buena dosis de omega-3. Es elegante, sencillo y tremendamente saludable.

10.Pimientos Rellenos de Quinoa y Verduras

Aquí tienes una idea fabulosa para un snack o incluso una comida ligera. Asa unos pimientos morrones hasta que estén tiernos, luego rellénalos con quinoa cocida mezclada con tus verduras salteadas favoritas y un poco de queso para añadir cremosidad. Es una bomba de sabores y proteínas que seguro te encantará.

11.Manzana y Queso

Este es posiblemente el snack más fácil de preparar. Simplemente corta una manzana en rodajas y acompáñala con trozos de tu queso favorito. La frescura de la manzana con la riqueza del queso es una combinación clásica que nunca falla, y te proporciona una buena cantidad de proteínas y fibra.

12.Ensalada de Garbanzos

Para un snack que realmente te llene y te nutra, mezcla garbanzos enlatados (bien escurridos) con tus verduras crudas picadas favoritas, como tomate, pepino y pimiento. Añade hierbas frescas como cilantro o perejil y adereza con un poco de aceite de oliva y limón. Esta ensalada no solo es rica en proteínas, sino también en fibras, vitaminas y minerales.



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

13.Cóctel de Camarón

Para un toque elegante y saludable, hierva algunos camarones hasta que estén rosados y firmes. Sírvelos con una salsa cóctel picante, que puedes hacer mezclando kétchup, un poco de salsa inglesa, jugo de limón, y si te gusta el picante, un toque de salsa de chile. Es un clásico reinventado, perfecto para una tarde de calor.

14.Corteza de Yogur Griego

Si buscas algo dulce, pero saludable, prueba esto: mezcla yogur griego con un poco de miel para endulzar y añade fruta fresca picada, como fresas o moras. Extiende esta mezcla sobre una bandeja y congélalo hasta que esté firme. Rompe en pedazos y disfruta de un snack crujiente y refrescante.

15.Muffins Protéicos

Para unos muffins que realmente nutran, mezcla proteína en polvo con avena y tu fruta preferida (manzana o plátano funcionan genial). Añade huevos y un poco de leche para ligar todo. Vierte en moldes de muffin y hornea hasta que estén dorados. Son perfectos para desayunos apresurados o para saciar el hambre a media tarde.

16.Wraps de Lechuga y Ensalada de Pollo

Combina pollo cocido desmenuzado con aguacate picado, unas cuantas verduras crujientes y hierbas frescas para darle sabor. Usa hojas de lechuga grandes como wrap para envolver esta mezcla. Es un snack fresco, lleno de sabor y proteínas, ideal para un día caluroso.

17.Almendras Cubiertas de Chocolate

Para un snack que satisfaga tu antojo de dulce sin culpabilidad, sumerge almendras en chocolate amargo derretido. Deja que el chocolate se endurezca y tendrás un bocadillo crujiente, lleno de antioxidantes y proteínas. Es la combinación perfecta de saludable y delicioso.

18.Albóndigas de Ternera o Pavo

Mezcla carne molida de ternera o pavo con tus especias favoritas y un poco de cebolla picada para añadir sabor. Forma pequeñas albóndigas y ásalas en el horno o en una sartén hasta que estén bien cocidas. Sírvelas con tu selección de verduras al vapor para un snack o comida completa, rica en proteínas.



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

19. Revuelto de Tofu

Para un revuelto lleno de sabor, primero desmenuza tofu firme con un tenedor. En una sartén con un poco de aceite, saltea tus verduras favoritas (como pimiento, cebolla y espinacas) hasta que estén tiernas. Añade el tofu y condimenta con tus hierbas y especias preferidas, como cúrcuma (para darle un color similar al huevo), comino y sal. Cocina hasta que el tofu esté bien caliente. Este plato es una maravilla vegana que te llenará de proteínas y energía.

20. Champiñones Rellenos de Espinacas y Queso

Limpia bien los champiñones y quítales los tallos para crear un pequeño hueco. Saltea espinacas con ajo hasta que estén tiernas y mézclalas con queso rallado (puede ser mozzarella o un queso vegano para mantenerlo vegetariano) y hierbas frescas. Rellena los champiñones con esta mezcla y hornéalos hasta que el queso se derrita y los champiñones estén tiernos. Es un bocado lleno de sabor y texturas deliciosas.

21. Espárragos Envueltos en Tocino de Pavo

Limpia los espárragos y envuélvelos individualmente con una tira de tocino de pavo. Colócalos en una bandeja para hornear y hornea a 200°C hasta que el tocino esté crujiente y los espárragos tiernos. Este snack combina la frescura de los espárragos con el toque ahumado del tocino de pavo, creando un equilibrio perfecto de sabores y texturas.

22. Hummus de Pimiento Rojo Asado

Para un hummus lleno de sabor y color, mezcla en la licuadora o procesador de alimentos garbanzos cocidos, pimientos rojos asados (puedes asarlos tú mismo o usar los de bote para ahorrar tiempo), ajo, tahini, jugo de limón y especias como comino y paprika. Procesa hasta obtener una textura cremosa. Sirve con verduras crudas o galletas saladas para un snack saludable y proteico.

23. Tostada de Salmón y Aguacate

Tuesta una rebanada de pan integral y úntala con aguacate maduro machacado. Añade encima unas lonchas de salmón ahumado y, si te gusta, un poco de cebolla roja finamente picada y alcaparras. Esta tostada no solo es un festín para el paladar, sino también una fuente increíble de proteínas y omega-3.

24. Almendras Tostadas Picantes

Para un snack que pica y encanta, mezcla almendras crudas con un poco de aceite, tu salsa picante favorita y especias como ajo en polvo, paprika y una pizca de sal. Extiéndelas en una bandeja de horno y tuesta a 180°C hasta que estén doradas y crujientes. Estas almendras son adictivas y perfectas para picar entre horas.



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

25. Tzatziki de Yogur Griego

Para una salsa fresca y cremosa, simplemente mezcla yogur griego espeso con pepino rallado y bien escurrido. Añade ajo picado muy fino, un chorrito de jugo de limón, sal, pimienta y hierbas frescas como eneldo o menta. Revuelve bien y deja reposar en el refrigerador para que los sabores se mezclen. Sirve con verduras crudas o chips de pita para un snack ligero y lleno de sabor.

26. Ensalada de Lentejas

Combina lentejas cocidas y enfriadas con tus verduras favoritas picadas (como tomate, pepino y pimiento), añade hierbas frescas picadas como perejil o cilantro y un aderezo sencillo de aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Esta ensalada es nutritiva, saciante y perfecta para un almuerzo ligero o un snack a cualquier hora.

27. Dip de Pollo Buffalo

Para una versión más saludable del clásico dip Buffalo, mezcla pollo cocido y desmenuzado con salsa picante al gusto y un poco de yogur griego para suavizar. Puedes añadir cebolla picada, ajo en polvo y un poco de queso azul desmenuzado si te gusta. Sirve con palitos de verduras o galletas saladas para mojar.

28. Papitas de Col Rizada

Lava y seca bien hojas de col rizada, quita los tallos y córtalas en trozos medianos. Mezcla con un poco de aceite de oliva, sal, y tus especias favoritas. Hornea en una bandeja a 180°C hasta que estén crujientes pero no quemadas. Son un snack delicioso y mucho más saludable que las papitas convencionales.

29. Tortitas Proteicas

Para un desayuno o merienda ricos en proteínas, mezcla proteína en polvo de tu elección con huevos y plátano machacado hasta obtener una masa homogénea. Cocina las tortitas en una sartén antiadherente a fuego medio hasta que estén doradas por ambos lados. Servir con yogur griego y fruta fresca para un desayuno completo.

30. Ensalada de Atún

Mezcla atún enlatado escurrido o filetes de atún a la parrilla y enfriados con aguacate picado, verduras frescas (como tomate, pepino, y cebolla roja), y hierbas al gusto. Añade un aderezo simple de aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta. Esta ensalada es perfecta para un almuerzo ligero o un snack que realmente te llenará sin pesarte.



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

31. Yogur Griego Perfecto

Para crear este snack, simplemente toma una copa o un bowl y haz capas de yogur griego con tus bayas favoritas (como fresas, arándanos o frambuesas), añade unas nueces para el crujido y un chorrito de miel para endulzar. Este postre es no solo un deleite para los sentidos, sino también una excelente fuente de proteínas y antioxidantes.

32. Huevos Duros

Hierva una tanda de huevos al comienzo de la semana y guárdalos en la nevera. Son el snack perfecto para llevar y una fuente de proteína muy conveniente. Solo necesitas poner los huevos en agua hirviendo y cocinarlos durante 9-12 minutos, dependiendo de qué tan hecho prefieras el centro. Luego, refréscalos bajo agua fría y guárdalos en la nevera.

33. Mezcla de Frutos Secos Casera

Para un snack que te llenará de energía, combina tus nueces y semillas preferidas con frutas secas como pasas, arándanos secos o trozos de mango. Es una mezcla perfecta de sabores y texturas, además de ser rica en proteínas, grasas saludables y fibra.

34. Requesón y Fruta

Para un snack dulce y con un toque salado, mezcla requesón con tu fruta fresca preferida. Puedes usar berries, rodajas de manzana o pera; la combinación de la suavidad del requesón con la frescura de la fruta es simplemente perfecta.

35. Garbanzos Asados

Para preparar estos bocaditos crujientes, enjuaga y seca bien los garbanzos, luego mézclalos con un poco de aceite de oliva y tus especias favoritas (pimentón, comino, ajo en polvo, etc.). Hornéalos a 180°C hasta que estén dorados y crujientes. Son un snack increíblemente satisfactorio.

36. Rollitos de Pavo

Toma rebanadas de pavo y úsalas para envolver tus verduras favoritas, como espárragos, zanahoria o incluso un poco de queso crema. Puedes añadir un poco de mostaza o hummus para dar más sabor. Estos rollitos son una manera deliciosa y práctica de disfrutar un snack rico en proteínas.



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

37.Mantequilla de Maní y Rodajas de Manzana

Para un snack clásico y delicioso, simplemente unta mantequilla de maní sobre rodajas de manzana fresca. Esta combinación no solo es sabrosa, sino también perfecta para darte una dosis de proteínas y fibra, manteniéndote saciado por más tiempo.

38.Hummus y Verduras

Corta tus verduras favoritas en bastones (pimientos, zanahorias, pepinos) y sumérgelas en hummus. Ya sea que prefieras el hummus casero o uno de buena calidad comprado en la tienda, este snack es una excelente fuente de proteínas vegetales y muy fácil de preparar.

39.Edamame Asado

Para preparar edamame asado, simplemente mezcla edamame (sin cáscara) con un poco de aceite de oliva y tus especias favoritas (sal marina, ajo en polvo, pimentón). Ásalos en el horno a 200°C hasta que estén crujientes. Este snack es rico en proteínas y tiene un delicioso toque crujiente.

40.Carne Seca

Para un snack rico en proteínas y fácil de llevar, elige una cecina de res baja en sodio y mínimamente procesada. La carne seca es una excelente opción para satisfacer el hambre sin añadir carbohidratos innecesarios a tu dieta.

41.Bolas de Proteína

Mezcla mantequilla de nueces (como mantequilla de maní o almendra) con avena y proteína en polvo hasta formar una masa. Forma pequeñas bolas y, si quieres, puedes rodarlas en coco rallado o cacao en polvo para darles un extra de sabor. Guárdalas en la nevera para un snack rápido y rico en proteínas.

42.Salsa de Yogur Griego

Para una salsa fresca y proteica, mezcla yogur griego con hierbas frescas picadas (como eneldo o cilantro), ajo en polvo, sal y pimienta. Puedes añadir un poco de jugo de limón para darle un toque ácido. Esta salsa es perfecta para acompañar verduras crudas o galletas saladas.



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

43.Ensalada de Quinoa

Primero, cocina la quinoa según las instrucciones del paquete y déjala enfriar. Luego, mezcla la quinoa cocida con tus verduras favoritas cortadas en cubos pequeños (como tomates cherry, pepino y pimiento rojo), añade hierbas frescas picadas (como perejil o cilantro) y un aderezo ligero de aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta. Es un refrigerio refrescante y lleno de proteínas.

44.Ensalada de Salmón

Combina salmón enlatado escurrido o filetes de salmón cocidos y desmenuzados con aguacate cortado en cubos, rodajas finas de pepino, y un toque de jugo de limón fresco. Esta ensalada es perfecta para un refrigerio rápido que te llenará de proteínas y te aportará omega-3.

45.Barras de Proteínas Caseras

Mezcla mantequilla de nueces con avena, proteína en polvo de tu elección y un poco de miel para endulzar. Puedes añadir frutos secos o chips de chocolate si lo deseas. Presiona la mezcla en un molde forrado con papel encerado y refrigera hasta que esté firme. Corta en barras y disfruta de un snack práctico y lleno de proteínas.

46.Sardinas con Galletas Saladas

Para un snack rápido y nutritivo, simplemente abre una lata de sardinas y coloca las sardinas sobre galletas saladas. Este es un excelente refrigerio que combina la conveniencia con un alto contenido de proteínas y omega-3.

47.Tostada de Aguacate con Huevo

Unta aguacate maduro sobre una rebanada de pan integral tostado. Añade encima un huevo frito, cocido o pochado, según tu preferencia. Sazona con sal, pimienta y, si te gusta, un poco de chile en polvo para un extra de sabor. Este es un refrigerio sustancioso y rico en proteínas, ideal para cualquier momento del día.

48. Nueces Tostadas

Mezcla nueces variadas con un poco de aceite de oliva y tus especias favoritas (pueden ser romero, tomillo, sal marina o incluso un poco de chile en polvo para darles un toque picante). Tuesta en el horno a 180°C hasta que estén doradas y aromáticas. Este snack es perfecto para picar algo crujiente y satisfactorio, rico en proteínas y grasas saludables.



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

49. Brochetas de Pollo a la Parrilla

Corta pechuga de pollo en cubos y ensártalos en brochetas alternando con tus verduras favoritas, como pimientos, cebollas y tomates cherry. Marínalas brevemente con aceite de oliva, jugo de limón, ajo picado y tus hierbas preferidas. Luego, ásalas en la parrilla hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras tiernas. Es un snack delicioso y perfecto para una comida ligera.

50. Batido de Mantequilla de Maní y Plátano

En una licuadora, combina un plátano maduro, una cucharada de mantequilla de maní, un poco de yogur griego y leche de almendras al gusto. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Este batido es una excelente opción para un desayuno rápido o un postre nutritivo.

51. Papas Fritas con Calabacín y Parmesano al Horno

Corta calabacines en tiras tipo papas fritas, sumérgelas brevemente en huevo batido y luego pásalas por queso parmesano rallado. Colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal y hornea a 200°C hasta que estén doradas y crujientes. Son una alternativa saludable a las papas fritas tradicionales.

52. Barras de Proteína de Chocolate y Mantequilla de Maní

Mezcla proteína en polvo de chocolate, mantequilla de maní, miel y avena hasta obtener una masa pegajosa. Presiona la mezcla en un molde forrado con papel encerado y refrigera hasta que esté firme. Corta en barras y disfruta de un snack rico en proteínas fácil de llevar.

53. Pudín de Semillas de Chía

Mezcla semillas de chía con leche de almendras y un poco de edulcorante al gusto. Deja reposar la mezcla en el refrigerador durante unas horas o toda la noche, hasta que las semillas absorban la leche y formen un pudín. Antes de servir, añade tu fruta favorita en trozos para un toque dulce y fresco.

54. Salmón Ahumado y Queso Crema sobre Rodajas de Pepino

Corta pepinos en rodajas gruesas y úntalas con un poco de queso crema. Coloca encima una pequeña porción de salmón ahumado y adorna con una ramita de eneldo o unas alcaparras si lo deseas. Este snack es refrescante, elegante y muy fácil de preparar.



SNACKS RICOS EN PROTEÍNAS

55. Pudín de Chocolate y Aguacate

Para un pudín cremoso y lleno de sabor a chocolate, simplemente mezcla en la licuadora la pulpa de un aguacate maduro, cacao en polvo al gusto, un poco de leche de almendras para alcanzar la consistencia deseada, y proteína en polvo si quieres aumentar su valor nutricional. Endulza al gusto con miel o edulcorante de tu elección. Refrigera hasta que esté frío y tenga la consistencia de un pudín.

56. "Hormigas en un Tronco" (No me preguntes por qué le dicen así jaja)

Toma unos palitos de apio y úntalos generosamente con mantequilla de maní. Coloca pasas encima para simular las "hormigas". Este snack es perfecto para los niños o para aquellos que buscan una opción saludable y divertida.

57. Atún Derretido

Unta una tostada integral con una mezcla de atún (previamente mezclado con un poco de mayonesa, sal, y pimienta al gusto) y cubre con una rebanada de tu queso favorito. Ase a la parrilla o en el horno hasta que el queso se derrita y la tostada esté crujiente. Es un refrigerio satisfactorio y rico en proteínas.

58. Hummus de Edamame

Para una variante del hummus tradicional, licúa edamame cocido, yogur griego para dar cremosidad, un diente de ajo y un chorrito de jugo de limón hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Sazona al gusto con sal y pimienta. Sirve con verduras crudas o galletas saladas para un snack lleno de proteínas.

59. Tenders de Pollo al Horno

Cubre filetes de pollo con harina de almendras mezclada con tus especias favoritas para dar sabor. Coloca los filetes en una bandeja para hornear y cocina en el horno precalentado a 200°C hasta que el pollo esté dorado y cocido por dentro. Es una alternativa saludable y rica en proteínas a las tradicionales tiras de pollo fritas.

60. Wraps de Espinaca y Garbanzos

Machaca garbanzos cocidos y mézclalos con yogur griego, tahini y ajo picado para crear un relleno sabroso y rico en proteínas. Añade un toque de jugo de limón para la frescura. Utiliza hojas grandes de espinaca fresca como envolturas y rellénalas con la mezcla de garbanzos. Es un snack nutritivo, lleno de sabor y perfecto para cualquier momento del día.



¡GRACIAS!

Al llegar al final de esta guía, quiero agradecerte por permitirme ser parte de tu viaje hacia un estilo de vida más saludable y activo. Recuerda que cada paso que das, cada gota de sudor y cada momento de esfuerzo, te acerca más a tus metas.

En este camino hacia la transformación, la constancia, la dedicación y el compromiso contigo mismo serán tus mayores aliados. Espero que esta guía haya encendido en ti la chispa de la motivación y te haya provisto de las herramientas necesarias para avanzar con confianza.

No olvides que el progreso real a menudo se encuentra fuera de nuestra zona de confort, así que te animo a desafiarte a ti mismo, a probar cosas nuevas y a no temer al cambio. Y recuerda, no estás solo en este viaje.

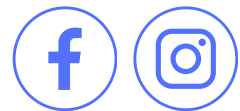
Utiliza wOS by Andie como tu compañero diario de entrenamiento para registrar tus logros, monitorear tu progreso y mantenerte en el camino correcto. Estoy aquí para apoyarte, inspirarte y celebrar cada uno de tus éxitos, por pequeños que sean.

Gracias por elegir emprender este camino conmigo. Aquí comienza tu aventura hacia tu versión más fuerte, saludable y feliz.

¡Siempre hay un cómo sí!
Con todo mi apoyo,

Andie Illanes

¿SEGUIMOS EN CONTACTO?

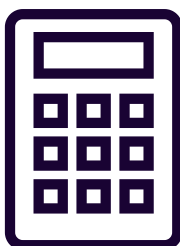


www.getwos.co

RECURSOS

Gratis

Calculadora de
calorías



Pago único

GUÍAS



Suscripción 7 días gratis

wOS by Andie
APP

