



## Snacks del Plan Zone Perfect de 100 Calorías

### 1.- Ensalada de Tomate y Queso Descremado

2 tomates cortados en cubos  
1 diente de ajo machacado  
2/3 cucharadita de aceite de oliva  
1 cucharadita de albahaca fresca picada  
30 gramos de queso descremado bajo en grasa  
Vinagre balsámico para condimentar  
Combinar todos los ingredientes

### 2.- Ensalada Waldorf

1 taza de apio en rodajas  
1/4 de manzana en cubos  
1 cucharadita de mayonesa "light"  
1 1/2 mitades de nuez picadas  
30 gramos de queso descremado bajo en grasa  
Mezclar y disfrutar

### 3.- Frutillas, Queso Crema y Almendras

1 taza de frutillas  
1/4 taza de queso crema bajo en grasas  
2 cucharadas de almendras picadas  
Combinar y disfrutar.



## 4.- Chips y Salsa

5 chips de tortillas (tipo nachos)

1 cucharada de salsa

30 gramos de queso descremado bajo en grasa

2 cucharadas de palta pisada

Espolvorear el queso sobre los chips

Colocar en el microondas o en horno eléctrico hasta disolver el queso.

Agregar la salsa y la palta.

## 5.- Ensalada de Atún, galletita y rebanadas de Pepino

30 gramos de atún al agua, escurrido

1 aceituna verde cortada

1 cucharita de mayonesa

Mezclar

1 galleta integral

1/2 pepino mediano en rodajas

Comer la ensalada acompañada con la galleta y el pepino.

## 6.- Salsa de Manzana, Queso crema descremado y maní

1/3 taza de Salsa de manzana sin azúcar. Puede reemplazarse por mermeladas light de cualquier sabor.

30 gramos de queso light

6 Maníes

## 7.- Ensalada de Espinaca

1 clara cocida picada

1 atado de espinaca

2/3 cucharadita de aceite de oliva

Vinagre balsámico a gusto



## 8.- Ricota, fruta y nueces

1/4 taza de ricota bajas calorías  
1/4 taza de conservas de frutas  
2 nueces de macadamia o 3 almendras

## 9.- Mini-Pita Pizza

1/4 de pan pita de 15cm, con:  
1 cucharada de salsa de tomate  
2/3 cucharadita de aceite de oliva  
30 gramos de mozzarella light

## 10.- Leche Descremada

200 ml de leche descremada

## 11.- Vegetales con Dip

Mezclar 110 gramos de tofu con:  
2/3 cucharadita de aceite de oliva  
1 cucharada de sopa deshidratada de cebolla  
1 pimiento verde, cortado

## 12.- Queso, Tomate y Palta

1/4 taza de queso cottage bajo en grasa o ricota descremada  
2 tomates  
2 rodajas de palta

## 13.- Ensalada del Chef

45 gramos de fiambre de pavo magra o jamón natural  
Hojas a gusto de lechuga o espinaca  
1/3 cucharadita de aceite de oliva  
2/3 cucharadita de aceto balsámico para condimentar



## **14.- Jamón, fruta y nueces**

4 fetas finas de jamón  
1/2 manzana  
2 mitades de nueces

## **15.- Queso, Uvas y Maní**

30 gramos de mozzarella light  
1/3 taza de uvas  
6 maníes

## **16.- Vino, Queso y Aceitunas**

Una copa de 120 ml de vino  
30 gramos de queso bajo en grasa  
6 aceitunas

## **17.- Hot Dog**

1/2 salchicha de soja  
1/2 tortilla  
2 cucharadas de palta