

Snack-uri sărate

Idei simple și sănătoase

*Pentru seri de film sau momente în care vrei să
ronțăi cu echilibru
sub 250 kcal/porție*



CORP SĂNĂTOS
Minte fericită

Carrot fries la cuptor / airfryer



- Spală bine sub jet de apă 3 morcovi medii.
- Curăță-i de coajă cu un cuțit sau curățător de legume.
- Taie-i pe lung, sub formă de bastonașe.
- Pune-i într-un bol și adaugă 1 linguriță de ulei de măsline, sare, piper, rozmarin, usturoi granulat, boia dulce sau picantă.
- Amestecă bine cu mâna sau lingura.
- Așează bastonașele într-o tavă cu hârtie de copt sau în airfryer.
- Coace la 180°C, timp de 20–25 min la cuptor (întoarce la jumătate) sau 15–20 min la airfryer.

165 kcal

Năut crocant



- Folosește o conservă de năut (iar per porție 120 g năut).
- Scurge lichidul și clătește năutul.
- Tamponează-l cu hârtie, să fie cât mai uscat.
- Pune-l într-un bol și adaugă: – 1 linguriță ulei de măsline – sare – boia dulce sau iute – usturoi pudră. Amestecă bine.
- Pune năutul într-o tavă cu hârtie de copt sau în airfryer.
- Coace la 190°C, 25–30 min la cuptor sau 15–20 min la airfryer.
- Amestecă la jumătate.

221 kcal

Edamame



- Folosește edamame congelate (în păstaie). - 150g
- Fierbe apă și adaugă edamamele direct congelate.
- Lasă-le 3–5 minute la fiert.
- Scurge-le și pune-le într-un bol.
- Presară sare de mare (recomand fulgii de sare Maldon, simplă sau picantă).

194 kcal

Crackers integrali + hummus / cremă de brânză light



- Alege crackers integrali, cu ingrediente curate - 50 g
- Pune-i pe o farfurie.
- Alături, adaugă: – hummus simplu – sau cremă de brânză light cu ierburi (30g)
- Opțional: presară boia, mărar sau semințe.

260 kcal

Bastoane de legume crude + sos de iaurt cu usturoi



- Spală legumele (morcovi, castraveți, ardei, țelină).
- Curăță-le și taie-le bastonașe.
- Pentru sos: – 100g iaurt grecesc 2% – 1 cățel mic de usturoi ras – sare, piper – zeamă de lămâie (opțional)
- Amestecă bine și servește cu legumele.

160 kcal

Roșii cherry + mozzarella light pe bețișoare



- Spală roșiile cherry. (8-10buc)
- Taie mozzarella light în cuburi sau folosește bile mici. (100g)
- Pe scobitori, pune alternativ roșii și mozzarella.
- Opțional: stropește cu ulei de măsline și presară oregano sau adaugă frunze de busuioc proaspăt

185 kcal