

# Picoteo: elige tu antojo salado o dulce... y saludable

## Salados

- Palitos de **verduras** (zanahoria, pepino, apio, etc.)
- **Hummus** (garbanzo, lenteja, remolacha)
- **Aceitunas** verdes y negras
- Aguacate / **guacamole**
- **Anchoas** o **boquerones** en vinagre
- **Salmón** en lonchas o dados
- **Espárragos** blancos y verdes
- **Queso** (mejor cabra o oveja)
- **Crackers *Le Pain des Fleurs*** con **pates vegetales**
- Cebolletas **encurtidas**, Pepinillos, Mini pepinos frescos
- **Edamames** al vapor
- **Tortilla de calabacín** o de **verduras** variadas
- **Mejillones** al vapor

## Dulces

- **Manzana o pera** asada rellena
- **Tahini** (pasta de sésamo)
- **Compota** de manzana
- **Chocolate negro >85**
- **Yogur o Kéfir** (de cabra, oveja o coco)
- **Fruta fresca** (mejor frutos rojos)
- **Frutos secos** (nueces, anacardos)
- **Semillas** (calabaza, girasol, sésamo...)
- “**Leche dorada**” (cúrcuma + leche)
- Crema de coco / **coco rallado**
- **Pudding chía** (chía + leche + canela + piñones...)
- **Gelatina natural**: fruta + agar agar
- **Helados**: leche almendras, canela

