



Dips y toppings saludables

1. Guacamole clásico

Ingredientes

- * 2 paltas maduras
- * Jugo de ½ limón
- * 1 tomate pequeño en cubitos
- * 2 cucharadas de cebolla morada picada
- * Cilantro o perejil picado
- * Sal y pimienta

Preparación

Pisá la palta con un tenedor, agregá el resto de los ingredientes y mezclá. Serví con bastones de verduras o crackers de semillas.

2. Hummus clásico

Ingredientes

- * 1 taza de garbanzos cocidos
- * 2 cucharadas de tahini (o pasta de sésamo)
- * Jugo de ½ limón
- * 1 diente de ajo

JULIA BOLOGNANI
LIC. EN NUTRICION
M.P.3799
@nutricionistajuliabolognani



- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * Sal, comino y pimentón

Preparación

Procesá todos los ingredientes hasta obtener una crema suave. Si hace falta, agregá un poco de agua.

3. Dip de ricota y hierbas

Ingredientes

- * 200 g de ricota
- * 2 cucharadas de yogur griego natural
- * Ciboulette o perejil picado
- * Ralladura de limón
- * Sal y pimienta

Preparación

Mezclá todo hasta lograr una crema homogénea.

4. Dip de yogur griego

Ingredientes

- * 1 taza de yogur griego natural
- * 1 diente de ajo rallado

JULIA BOLOGNANI
LIC. EN NUTRICION
M.P.3799
@nutricionistajuliabolognani



- * Jugo de limón
- * Eneldo, perejil o menta
- * Sal y pimienta

Preparación

Integrá todos los ingredientes y llevá a la heladera 20 minutos antes de servir.

5. Tapenade de aceitunas

Ingredientes

- * 1 taza de aceitunas descarozadas
- * 1 cucharada de alcaparras (opcional)
- * 1 diente de ajo
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * Pimienta

Preparación

Procesá hasta obtener una pasta. Es ideal para untar sobre crackers o acompañar quesos.

6. Baba ganoush

Ingredientes

- * 2 berenjenas grandes
- * 2 cucharadas de tahini

JULIA BOLOGNANI
LIC. EN NUTRICION
M.P.3799
@nutricionistajuliabolognani



- * Jugo de ½ limón
- * 1 diente de ajo
- * 1 cucharada de aceite de oliva
- * Sal, pimienta y pimentón

Preparación

Asá las berenjenas hasta que estén tiernas. Retirá la pulpa y procesala con el resto de los ingredientes

Proteínas

OTRAS OPCIONES PARA AGREGAR A TU PICADA:

- * Huevos duros o rellenos.
- * Queso en cubos (duro o semiduro).
- * Jamón cocido natural.
- * Pechuga de pollo en tiras.
- * Salmón ahumado.
- * Atún mezclado con yogur griego y mostaza.

Vegetales para acompañar

- * Bastones de zanahoria.
- * Pepino.
- * Apio.
- * Rabanitos.

JULIA BOLOGNANI
LIC. EN NUTRICION
M.P.3799
@nutricionistajuliabolognani



- * Tomates cherry.
- * Morrón en tiras.
- * Brócoli apenas cocido.
- * Coliflor al vapor.

Grasas saludables

- * Aceitunas verdes y negras.
- * Palta en cubos.
- * Almendras.
- * Nueces.
- * Pistachos.
- * Avellanas.

Opciones crocantes

- * Crackers de semillas.
- * Tostadas integrales finas.
- * Chips de queso al horno.
- * Chips de zucchini.
- * Chips de berenjena.
- * Garbanzos crocantes al horno.

JULIA BOLOGNANI
LIC. EN NUTRICION
M.P.3799
@nutricionistajuliabolognani



Ejemplo de Una picada saludable completa:

- * Guacamole.
- * Hummus.
- * Queso en cubos.
- * Huevos duros.
- * Bastones de zanahoria, pepino y apio.
- * Tomates cherry.
- * Aceitunas.
- * Almendras y nueces.
- * Crackers de semillas.

Esta combinación aporta proteínas, fibra y grasas saludables, ayudando a generar mayor saciedad y a mantener estable la energía

JULIA BOLOGNANI
LIC. EN NUTRICION
M.P.3799
[@nutricionistajuliabolognani](https://www.instagram.com/nutricionistajuliabolognani)