

Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

NUESTRAS RECETAS

SER CONSCIENTE NUTRICIÓN

serconsciente.nutricion@gmail.com



[@serconsciente.nutricion](https://www.instagram.com/serconsciente.nutricion)



www.serconscientenutricion.cl

Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

Picoteos

1) **Garbanzos crocantes** (*vegano*)

https://www.instagram.com/p/CHTMVOLnHmv/?utm_source=ig_web_copy_link



2) **Tapaditos de pepino** (*con opción vegana*)

https://www.instagram.com/p/CF2plCxnZCG/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

3) Palitos de ajo (con opción vegana)

https://www.instagram.com/p/CCTuO7Wnvcu/?utm_source=ig_web_copy_link



4) Sopaipillas horneadas (vegano)

https://www.instagram.com/p/CBGjEzjn59_/?utm_source=ig_web_copy_link



5) Hummus de arvejas (vegano)

https://www.instagram.com/p/CAVUppQnajC/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

6) Galletas multisemillas (vegano)

https://www.instagram.com/p/B9W1VNTnHvQ/?utm_source=ig_web_copy_link



7) Queso de garbanzos (vegano)

https://www.instagram.com/p/B6tjsuNHVtD/?utm_source=ig_web_copy_link



8) Trilogía de dips

https://www.instagram.com/p/B6qso3Yn3yA/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

9) Canapés saludables (con opción vegana)

https://www.instagram.com/p/B4hbOAYnIM/?utm_source=ig_web_copy_link



10) Hummus (vegano)

https://www.instagram.com/p/BuY6JeHn5RO/?utm_source=ig_web_copy_link



11) Trilogía de hummus (vegano) → Usar receta anterior como base

https://www.instagram.com/p/B1HLtPEH6OV/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

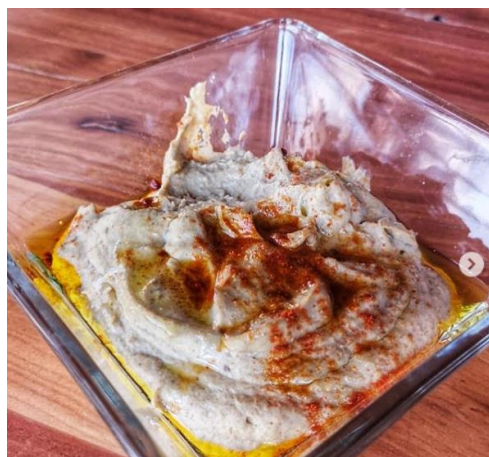
12) Pebre (vegano)

https://www.instagram.com/p/BzeN67IHE2u/?utm_source=ig_web_copy_link



13) Babaganoush (vegano)

https://www.instagram.com/p/BxdZ81Lni9e/?utm_source=ig_web_copy_link



14) Huevos rellenos

https://www.instagram.com/p/Bpnlwyngh7O/?utm_source=ig_web_copy_link



SER CONSCIENTE NUTRICIÓN
serconsciente.nutrición@gmail.com
www.serconscientenutrición.cl

Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

15) Chips de tortillas

https://www.instagram.com/p/BpUI53LHso1/?utm_source=ig_web_copy_link



16) Rollitos de verduras

https://www.instagram.com/p/BllrVP1Fi7b/?utm_source=ig_web_copy_link



17) Tomates cherry al pesto (vegano)

https://www.instagram.com/p/Bj5CLiCFPTS/?utm_source=ig_web_copy_link



Ser Consciente

Nutrición · Mente · Cuerpo

18) Champiñones rellenos (opción vegana)

https://www.instagram.com/p/BiUnEaXISop/?utm_source=ig_web_copy_link

