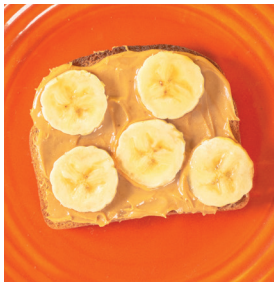


— MI SABOR FAVORITO ES —  
***CRUJIENTE***

---



¿Te gustan los snacks que te dan una satisfacción crujiente? Estas recetas son para ti.



## PAN TOSTADO CON CREMA DE CACAHUATE

Pon **1½ cucharada** de crema de cacahuete crujiente (o tu crema de nuez favorita) sobre **1 rebanada** de pan tostado integral. Agrega otros ingredientes a tu gusto: plátano o durazno en rebanadas. ¡Disfruta como desayuno o como snack!



## HAZ TU PROPIA MEZCLA DE NUECES

**Mezcla** tus nueces y semillas (sin sal) favoritas como almendras y nueces de Castilla y combina con semillas como las de girasol y de calabaza.



## DIP DE GARBANZO CON VERDURAS FRESCAS

Coloca en un procesador **1 lata (15 onzas)** de garbanzos (escurridos y lavados), **3 dientes** de ajo, **¼ taza** de yogur natural bajo en grasa, **1 cucharada** de jugo de limón, **1 cucharadita** de aceite de oliva, **¼ cucharadita** de paprika, sal y pimienta al gusto y procesa hasta que quede cremoso. Sirve con tus verduras crujientes favoritas como apio, zanahoria y pepino.