Petiscos saudables para levar

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Este verán, coida da túa saúde cando saias á praia, á piscina ou de picnic. Hai moitas opcións de petiscos que son ao mesmo tempo prácticos, frescos e saborosos: froita xa cortada, bocadiños integrais ou brochetas frías. Leva unha neveira pequena, mantén os alimentos frescos e goza dun verán saboroso e saudable.

Petiscos saudables para levar: ideas para un verán saboroso, fresco e sen complicacións

O verán é tempo de gozar: praia, piscina, campo, camiñadas, concertos, actividades ao aire libre… A vida faise máis social e improvisada, e tamén cambian os nosos horarios e hábitos alimentarios. Picamos máis fóra da casa, compartimos tapas ou petiscos, e ás veces esquecemos coidar o que comemos.

Por iso, propoñémosche unha selección de ideas sinxelas, saborosas e saudables para levar contigo a calquera parte: á praia, a unha excursión ou a un picnic coas amizades ou coa familia. Comida que te coida e que tamén gusta!

Que debe ter un petisco saudable?

Un bo petisco para levar debe cumprir tres características:

1. **Nutritivo**: que achegue proteínas, graxas saudables, fibra, vitaminas ou minerais.

2. **Fácil de transportar**: idealmente que non requira cubertos ou moito manexo.

3. **Resistente ao calor**: ou que se poida conservar nunha neveira portátil sen riscos.

Consellos para levar e conservar os petiscos

- Emprega neveiras portátiles ou bolsas isotérmicas con placas de frío para conservar ben os alimentos.
- Escolle envases herméticos e mellor se son reutilizables, para evitar perdas ou contaminación.
- Evita alimentos moi perecedoiros (como maionesa, cremas con leite ou carnes crúas) se non tes forma de mantelos fríos.
- Lava e prepara os alimentos na casa con boa hixiene e non reutilices utensilios sen lavar.
- Leva servilletas, toalliñas húmidas ou xel desinfectante para manter as mans limpas se comes ao aire libre.

Ideas de petiscos saudables para levar contigo

1. Brochetas de froita fresca

Combina anacos de sandía, melón, uvas, kiwi ou froitas vermellas. Refrescantes, doces e cheas de auga e fibra. A presentación en pauciños fai que sexan fáciles de compartir e apetecibles para toda a familia.

2. Froitos secos e sementes

Un puñado de améndoas, noces, pistachos ou sementes de cabaza (sen sal nin azucre engadido) dá enerxía e graxas boas. Leva unha ración pequena (unha man) en bolsas herméticas.

3. Iogures ou queixos frescos

Se tes neveira portátil, os iogures naturais sen azucre ou queixiños tipo “snack” son unha fonte excelente de calcio e proteína.

4. Compotas caseiras ou batidos

Podes preparar compota sen azucre ou batidos de froita natural con iogur e levalos nun bote térmico. Unha sobremesa ou merenda perfecta.

5. Augas aromatizadas ou infusións frías

Non esquezas a hidratación: leva contigo sempre auga fresca. Podes darlle un toque cunhas follas de menta, anacos de limón ou froitos vermellos.

6. Tupers de hummus con crudités

O hummus (crema de garavanzos) é fonte de proteína vexetal e graxas saudables. Acompáñao con bastóns de cenoria ou pepino.

7. Bocadiños integrais con aguacate ou peixe azul

Podes preparar minibocadillos ou wraps con pan integral e recheo de aguacate, sardiñas en conserva (ao natural ou en aceite de oliva), queixo fresco ou vexetais asados.

8. Roliños vexetais

Emprega follas grandes de leituga, repolo ou tortillas integrais para envolver mesturas de arroz, legumes, vexetais ou atún. Leves, saborosos e sen cubertos.

9. Ensaladas frías completas

Pasta integral, arroz, lentellas, cuscús ou quinoa combinados con vexetais, froita (como mango ou mazá), froitos secos e algo de proteína (ovo, atún, queixo...). Lévaas en tupers ben pechados.

Saír da rutina non significa deixar os hábitos de lado. Apostar por petiscos saudables é unha maneira intelixente de manter unha boa alimentación tamén fóra da casa, sen renunciar ao pracer nin ao sabor.

Con planificación, creatividade e uns poucos recursos, podes converter cada saída nun momento delicioso e saudable!

