



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

¡Viva Health!

Come bien, siéntete bien.

✿
Eat well, feel great.



Snacking for Good

Volume 4



Grapes with Lemony Yogurt Sauce

6 Servings • 1 Serving = ½ Cup / 80 calories

Ingredients:

½ cup nonfat plain
Greek yogurt or low-fat plain
yogurt
½ teaspoon lemon juice
½ teaspoon lemon zest
⅛ teaspoon vanilla extract
1 ½ cup red seedless grapes
1 ½ cup green seedless
grapes
¼ cup granola

Preparation:

1. In a small bowl, combine yogurt, lemon juice and zest, and vanilla extract. Whisk to mix evenly.
2. Cover and chill for at least 2 hours.
3. In a large bowl, add grapes and yogurt. Mix well so that grapes are covered evenly.
4. Sprinkle with granola before serving.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2017 Copyright. Goldsbury Foundation.

Community
Nutrition



Spiced Pumpkin Seeds

8 Servings • 1 Serving = ¼ Cup / 240 calories

Ingredients:

2 cups raw pumpkin seeds
½ Tablespoon canola oil
2 teaspoons curry powder
Pinch of salt

Preparation:

- 
1. Preheat oven to 350°F.
 2. In a bowl, mix the pumpkin seeds, canola oil, curry powder, and salt.
 3. Lay the seeds on a cookie sheet lined with parchment paper.
 4. Roast seeds for about 20 minutes, until toasted and fragrant.
 5. Remove from the oven and let cool slightly before serving.



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2017 Copyright. Goldsbury Foundation.

Community
Nutrition



Chia Seed Pudding

2 Servings • 1 Serving = $\frac{3}{4}$ Cup / 140 calories

Ingredients:

1 cup almond or any other
milk
 $\frac{1}{4}$ cup dry chia seeds
1 teaspoon honey or agave
syrup
 $\frac{1}{2}$ teaspoon cinnamon
 $\frac{1}{2}$ cup fresh berries
Optional: 1 Tablespoon sliced
almonds and 1 Tablespoon
unsweetened coconut flakes

Preparation:

1. In a small bowl, add the milk and chia seeds. Stir well and cover with a plastic wrap.
2. Place the bowl in the refrigerator and let sit for 1 hour or overnight.
3. Add honey, cinnamon, fresh berries, and stir well. Top with almonds or coconut flakes.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2017 Copyright. Goldsbury Foundation.

Community
Nutrition





Trail Mix

4 Servings • 1 Serving = $\frac{1}{4}$ Cup / 110 calories

Ingredients:

1 cup popped popcorn
1 cup whole grain cheerios
 $\frac{1}{4}$ cup dark chocolate chips
 $\frac{1}{4}$ cup pumpkin seeds
 $\frac{1}{2}$ cup dried cranberries
 $\frac{1}{2}$ cup pretzels

Preparation:

1. Combine all ingredients in a bowl.



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2017 Copyright. Goldsbury Foundation.

Community
Nutrition



Chocolate Avocado Mousse

8 Servings • 1 Serving = ¼ Cup / 90 calories

Ingredients:

2 avocados
2 Tablespoons honey
½ cup cocoa powder
¼ cup 1% milk
1 teaspoon vanilla extract
¼ teaspoon salt

Preparation:

1. Deseed and remove avocado flesh.
2. In a blender, combine avocado, honey, cocoa powder, milk, vanilla, and salt.
3. Blend until creamy.



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2017 Copyright. Goldsbury Foundation.

Community
Nutrition

Banana Berry Blast Smoothie

6 Servings • 1 Serving = 1 Cup / 120 calories

Ingredients:

2 cups frozen mixed berries
(no added sugar)
2 cups nonfat plain Greek
yogurt
2 cups 1% milk
1 banana

Preparation:

1. Add the frozen fruit, yogurt, milk, and banana to the blender.
2. Blend until mixture is smooth.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2017 Copyright. Goldsbury Foundation.

Community
Nutrition



Watermelon Strawberry Popsicles

11 Servings • 1 Serving = 1 Popsicle / 130 calories

Ingredients:

½ of a watermelon, diced
1 pint (2 cups) strawberries,
sliced
Juice of 1 lemon

Preparation:

- 
1. Add watermelon and strawberries to a blender or food processor.
 2. Add the lemon juice and blend until smooth.
 3. Pour juice into 3-ounce cups and add popsicle stick.
 4. Freeze until solid.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2017 Copyright. Goldsbury Foundation.

Community
Nutrition 

Carrot Hummus

20 Servings • 1 Serving = 2 Tablespoons / 50 calories

Ingredients:

½ pound carrots, washed,
peeled, and cut
into 2-inch pieces
1 clove garlic, crushed
1 (15 ounce) cans chickpeas,
rinsed and drained
Zest and juice of ½ lemon
1 teaspoon salt
½ teaspoon ground cumin
¼ teaspoon paprika
¼ cup extra virgin olive oil
Optional: almonds, toasted
and chopped

Preparation:

1. Add the carrots and garlic to a medium saucepan. Cover with enough water to just cover the carrots. Bring to a simmer; cover and cook until carrots are tender, about 15-20 minutes. Drain and reserve the cooking liquid.
2. In a food processor or blender, combine the carrots, garlic, chickpeas, lemon juice and zest, salt ground cumin and paprika. Process until smooth. With the motor running, add the olive oil in a steady stream.
3. Top with almonds if desired, and serve with crackers or cut up veggies of choice.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2017 Copyright. Goldsbury Foundation.

Community
Nutrition



METROPOLITAN HEALTH DISTRICT

For more information,
Community Nutrition
(210) 207-2722
sanantonio.gov/VivaHealth



For more recipes, visit
www.chefsa.org





**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

¡Viva Health!

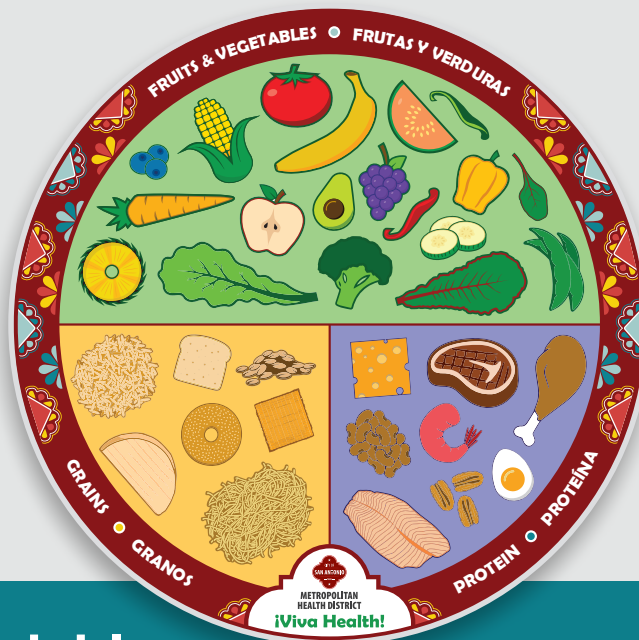
Come bien, siéntete bien.

Eat well, feel great.



Meriendas (Snacks) Saludables

Volumen 4



Uvas con Salsa de Yogur al Limón

6 Raciones • 1 Ración = ½ Taza / 80 Calorías

Ingredientes:

½ taza de yogur Griego
natural descremado o yogurt
natural bajo en grasa
½ cucharadita de jugo de
limón
½ cucharadita de ralladura de
limón
⅛ cucharadita de extracto de
vainilla
1 ½ taza de uvas rojas sin
semillas
1 ½ taza de uvas verdes sin
semillas
¼ taza de granola

Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezclar el yogur, el jugo y la ralladura de limón y el extracto de vainilla. Batir para mezclar uniformemente.
2. Cubrir y refrigerar durante al menos 2 horas.
3. En un tazón grande, añadir las uvas y el yogur. Mezclar bien para que las uvas queden cubiertas uniformemente.
4. Espolvorear con granola antes de servir.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2019 Derechos de Autor. Fundación Goldsbury.

Community
Nutrition

Semillas de Calabaza Sazonadas

8 Raciones • 1 Ración = $\frac{1}{4}$ Taza / 240 Calorías

Ingredientes:

2 tazas de semillas de calabaza crudas
 $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de canola
2 cucharaditas de curry en polvo
Una pizca de sal

Preparación:

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. En un tazón, mezclar las semillas de calabaza, el aceite de canola, el curry en polvo y la sal.
3. Colocar las semillas en una bandeja para hornear (charola) cubierta con papel vegetal.
4. Tostar las semillas durante unos 20 minutos, hasta que estén tostadas y fragantes.
5. Sacar del horno y dejar enfriar un poco antes de servir.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2019 Derechos de Autor. Fundación Goldsbury.

Community
Nutrition

Pudín con Semillas de Chía

2 Raciones • 1 Ración = $\frac{3}{4}$ Taza / 140 Calorías

Ingredientes:

1 taza de leche de almendras
o cualquier otra leche
 $\frac{1}{4}$ taza de semillas de chía
secas
1 cucharadita de miel o
jarabe de agave
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
 $\frac{1}{2}$ taza de bayas (moras)
frescas
Opcional: 1 cucharada de
almendras rebanadas y 1
cucharada de hojuelas
de coco sin azúcar

Preparación:

1. En un tazón pequeño, añadir la leche y las semillas de chía. Remover bien y cubrir con una envoltura de plástico.
2. Colocar el tazón en la nevera y dejarlo reposar durante 1 hora o toda la noche.
3. Añadir miel, canela, bayas (moras) frescas como *blueberries*, frambuesas o fresas y mezclar bien. Cubrir con almendras u hojuelas de coco si desea.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2019 Derechos de Autor. Fundación Goldsbury.

Community
Nutrition

Mezcla de Frutos Secos

4 Raciones • 1 Ración = $\frac{1}{4}$ Taza / 110 Calorías

Ingredientes:

- 1 taza de palomitas de maíz
- 1 taza de cereal integral
Cheerios
- $\frac{1}{4}$ taza de chispas de
chocolate amargo
- $\frac{1}{4}$ taza de semillas de
calabaza
- $\frac{1}{2}$ taza de arándanos rojos
(cranberries) secos
- $\frac{1}{2}$ taza de pretzels

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un tazón.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2019 Derechos de Autor. Fundación Goldsbury.

Community
Nutrition

Mousse de Chocolate y Aguacate

8 Raciones • 1 Ración = ¼ Taza / 90 calorías

Ingredientes:

2 aguacate (paltas)
2 cucharadas de miel
½ taza de cacao en polvo
¼ taza de leche al 1%
1 cucharadita de extracto de vainilla
¼ cucharadita de sal

Preparación:

1. Quitar las semillas y la pulpa del aguacate.
2. En una licuadora, mezclar el aguacate, la miel, el cacao en polvo, la leche, la vainilla y la sal.
3. Mezclar hasta que quede cremoso.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2019 Derechos de Autor. Fundación Goldsbury.

Community
Nutrition

Batido de Plátano y Bayas

6 Raciones • 1 Ración = 1 Taza / 120 calorías

Ingredientes:

2 tazas de bayas (moras,
arándanos) mixtas
congeladas como moras
azules, frambuesas, fresas
(sin azúcar añadida)
2 tazas de yogur griego
natural sin grasa
2 tazas de leche al 1%.
1 plátano (banana)

Preparación:

1. Añadir la fruta congelada, el yogur, la leche y el plátano a la licuadora.
2. Licuar hasta mezclar bien.



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2019 Derechos de Autor. Fundación Goldsbury.

Community
Nutrition

Paletas de Sandía y Fresa

11 Raciones • 1 Ración = 1 Paleta / 130 calorías

Ingredientes:

½ sandía cortada en cubos
1 pinta (2 tazas) de fresas
cortadas en rebanadas
Jugo de 1 limón

Preparación:

1. Agregue la sandía y las fresas en una licuadora o procesadora de alimentos.
2. Agregue el jugo de limón y mezcle hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Vierta el jugo en vasitos de 3 onzas y agregue un palito de paleta.
4. Congele hasta que esté sólido.



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2019 Derechos de Autor. Fundación Goldsbury.

Community
Nutrition

Hummus de Zanahoría

20 Raciones • 1 Ración = 2 Cucharadas / 50 Calorías

Ingredientes:

½ libra de zanahorias lavadas,
peladas y cortadas en
trozos de 2 pulgadas
1 diente de ajo triturado
1 lata (15 onzas) de
garbanzos enjuagados y
escurridos
Cáscara rallada y jugo de ½
limón
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de comino
molido
¼ cucharadita de paprika
¼ taza de aceite de oliva
extravirgen
Opcional: almendras tostadas
y picadas

Preparación:

1. Agregue las zanahorias y el ajo en una sartén mediana. Coloque suficiente agua como para cubrir las zanahorias. Cueza a fuego lento; cubra y cocine hasta que las zanahorias queden tiernas, de 15 a 20 minutos aproximadamente. Escurra y reserve el líquido de la cocción.
2. En una procesadora o licuadora, mezcle las zanahorias, el ajo, los garbanzos, el jugo y la ralladura de limón, la sal, el comino molido y la paprika. Procese hasta que quede una mezcla uniforme. Mientras la procesadora está corriendo, agregue el aceite de oliva en un flujo (chorrito) constante hasta que todo se mezcle bien.
3. Cubra con almendras tostadas picadas si desea para lograr una textura crocante y servir con galletas saladas o palitos de verduras preferidas.



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

sanantonio.gov/VivaHealth

© 2019 Derechos de Autor. Fundación Goldsbury.

Community
Nutrition



METROPOLITAN HEALTH DISTRICT

Para más información,

Nutrición Comunitaria
(210) 207-2722

sanantonio.gov/VivaHealth



Para más recetas, visite
www.chefsa.org

