



5 desayunos

saludables en 5 minutos





Huevos revueltos con vegetales

INGREDIENTES

*2-3 huevos camperos / 4-5 champiñones / 5-6 tomates cherry /
½ cucharada de aceite de oliva virgen extra / 1 pieza de fruta.*

Calentamos una sartén pequeña con unas gotitas de aceite de oliva mientras lavamos, secamos y cortamos los vegetales al gusto. Salteamos durante un par de minutos los champiñones y reservamos en un plato junto con los tomates cherry y regamos ligeramente con aceite de oliva virgen extra. Seguidamente añadimos los huevos a la sartén y removemos hasta conseguir la consistencia deseada.

Personalmente, los caliento un par de minutos solamente, sin quedar excesivamente hechos.

Colocamos los huevos revueltos en el plato y, ¡a desayunar!



Yogur natural con fruta y frutos secos

INGREDIENTES

1-2 yogures naturales / 1 rodaja de sandía o melón / 1-2 puñados de frutos secos crudos

Una receta muy sencilla, pero muy rica y saludable. Simplemente mezclamos la fruta y frutos secos con el yogur y ¡a disfrutar!

Podéis probar a usar la fruta que más os guste: ¿qué tal melón y plátano?, o ¿melocotón con manzana?, ¿frambuesas y sandía?

También podéis usar los frutos que queráis: nueces, avellanas, almendras, nueces de macadamia, anacardos, etc.

Y recordad: siempre crudos sin sal o tostados.

Y además, si os gusta, podéis añadir alguna semilla como sésamo, lino, etc.



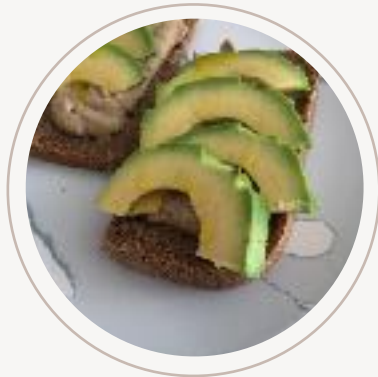
Porridge de avena con plátano, nueces y coco

INGREDIENTES

½ taza de copos de avena integral / ½ taza de leche fresca entera de vaca / 1 plátano / 1 puñado de nueces / 1 cucharada de coco rallado / Canela al gusto

Recordad dejar la avena en remojo la noche anterior. Por la mañana, lo primero que haremos será calentar la leche en un cazo a fuego medio mientras escurrimos la avena. Seguidamente añadimos la avena escurrida, el coco rallado y la canela. Llevamos la mezcla a hervor (siempre a fuego medio) removiendo de vez en cuando. Cuando haya espesado un poco, retiramos del fuego y servimos en un plato hondo.

Agregamos por encima el plátano a rodajas, las nueces, canela al gusto, y, ¡desayuno listo en 5 minutos!



Tostatas con hummus de berenjena y aguacate

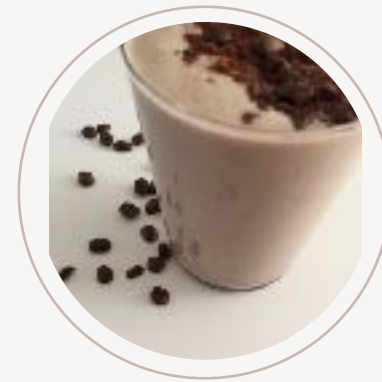
INGREDIENTES

1 tostada de pan integral / hummus de berenjena / ½ aguacate / ½ cucharada de aceite de oliva virgen extra / pimentón.

Para preparar el desayuno calentaremos la tostada y añadiremos el hummus junto con un poco de pimentón y aceite de oliva virgen extra.

Por encima ponemos el ½ aguacate en rodajas y si nos apetece, el huevo cocido.

Podéis encontrar [la receta de hummus de berenjena en el enlace](#) y en vídeo en el [canal de Youtube](#).



Batido de café con leche y chocolate

INGREDIENTES

1 taza de café solo / 1 yogur natural / ½ taza de leche entera / 1 plátano / 1 scoop de proteína de suero de leche de vainilla o sin sabor (opcional) / ½ cucharada de canela / 4-5 avellanas o nueces / 1 onza de chocolate 85%

Añadimos todos ingredientes en la batidora y licuamos a velocidad alta. ¡Ya está!

Si os gusta más espeso, podéis añadir otro yogur natural sin azúcar.

¿Os gusta más líquido? Sin problema, añadís ½ taza más de leche entera.

¿Hace calor y queréis un batido frío? ¡Añadimos cubitos de hielo!

Algo que realmente me encanta y suelo hacer es añadir el chocolate 85% cuando el batido ya está hecho y darle un par de toques a la batidora.

De esta manera se quedarán en trocitos pequeños y puedes saborearlo más.

Si no os gusta el café, podéis probar a usar te negro o te chai.



¡Nos vemos en el mercado!

Espero que os haya gustado estas sencillas recetas de desayuno.

Podéis encontrar todas estas recetas y más información acerca del desayuno en el blog.

También, en el canal de Youtube, encontraréis vídeos completos y muchas más cosas.

Y cada semana, hablamos sobre alimentación, nutrición y recetas sanas, sencillas y saludables en nuestra radio.

Para cualquier duda, sugerencia o lo que sea, no dudes en contactar conmigo.
