



DESAYUNOS

SALUDABLES

para la familia

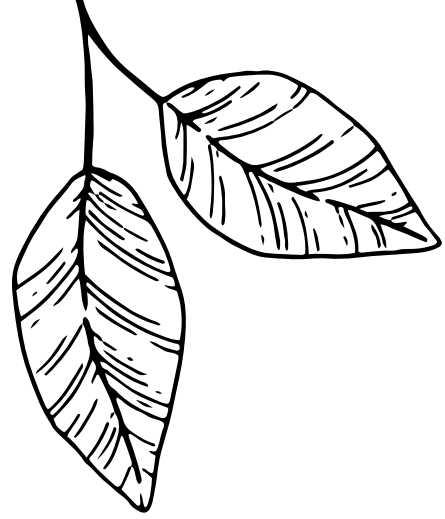
Desayunos

¿SON REALMENTE LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA?

Comúnmente se dice que el desayuno es la comida más importante del día y si bien es la primera y tiene gran relevancia al ser la responsable de romper el ayuno nocturno y darnos la energía necesaria para comenzar nuestro día, no es la más importante. Se debería dar la misma importancia y cuidado a todas, pues finalmente, todas constituyen parte de nuestra alimentación diaria y son parte de los factores que definen nuestra salud en el presente y futuro.

Desilza para saber más...





CARACTERÍSTICAS DE UN DESAYUNO SALUDABLE

- ★ COMPLETO: APORTA ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS DE NUTRIENTES.
- ★ VARIADO: EN COLORES Y NUTRIENTES.
- ★ SABOR AGRADABLE (SEGÚN LAS PREFERENCIAS DE LA PERSONA)
- ★ SUFICIENTE: DEBE SATISFACER LAS NECESIDADES DE LA PERSONA

A continuación te doy algunas ideas...



OMELETTE CON CHAMPIÑONES

1 o 2 huevos

1 lamina de jamón de pavo o pollo picado

1/2 taza de champiñones picados (u otro vegetal a elección)

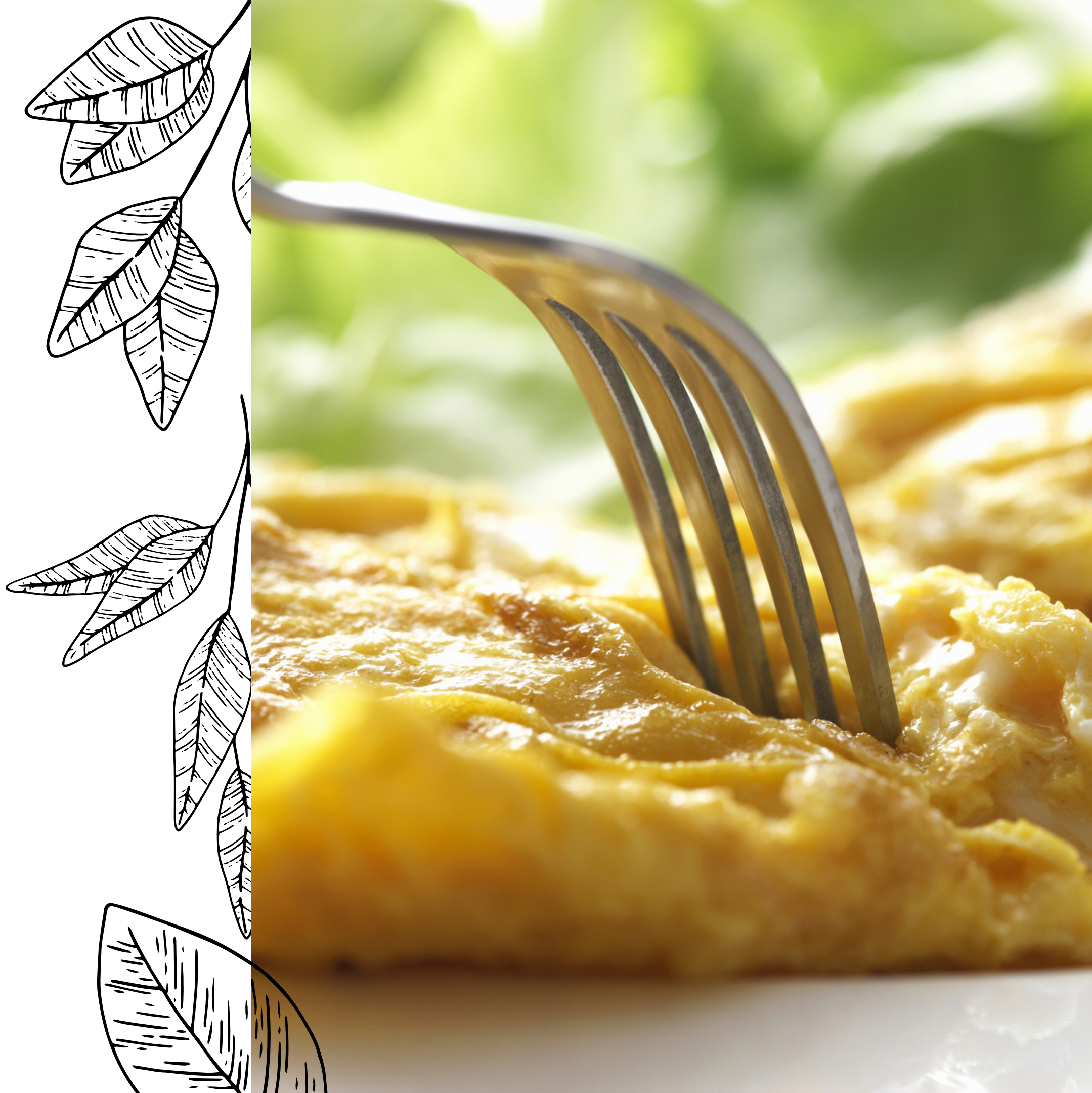
1 cda de queso mozzarella granulado

Sal y pimienta a gusto

INSTRUCCIONES:

Mezclar todos los ingredientes en un bol y batir con un tenedor hasta que todos los ingredientes estén integrados.

En un sartén con un poco de aceite, poner la mezcla y voltear cuando ya esté cocido por un lado. Esperar algunos minutos para que se cocine por el otro lado y servir. Puede acompañar con jugo natural, infusiones, bebida vegetal o lácteos.



HOTCAKES DE PLÁTANO

1 taza de avena instantánea

4 cdas de leche descremada o bebida vegetal

1/2 plátano maduro

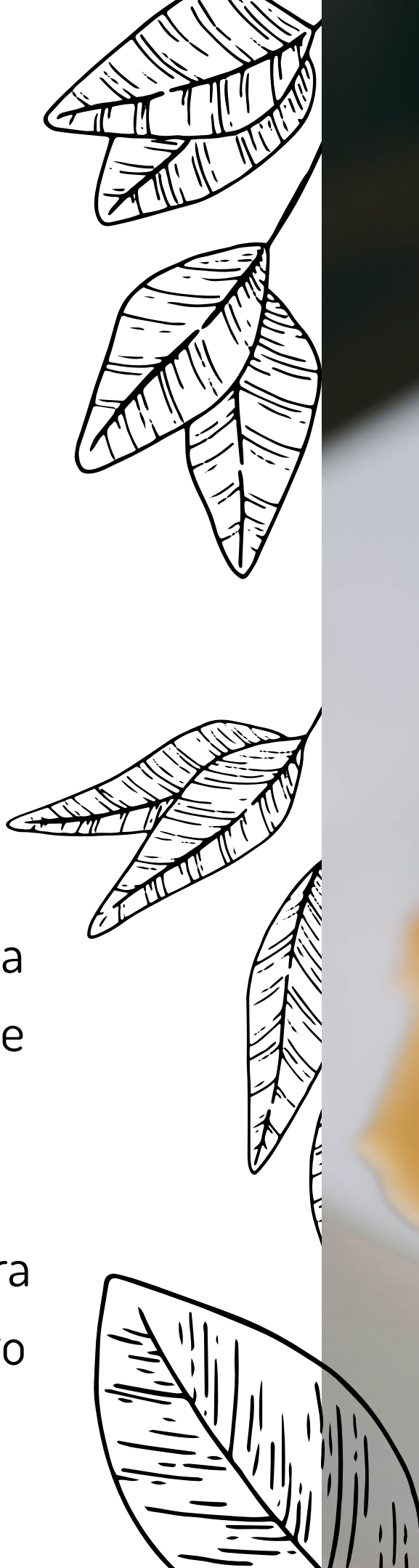
1 cdta de polvos de hornear

1 huevo o 1 cda de linaza remojada

1 cdta de esencia de vainilla (opcional)

INSTRUCCIONES:

Mezclar todos los ingredientes en un pocillo con un tenedor hasta tener una pasta. Llevar la mezcla a un sartén a fuego medio hasta que se cocine por ambos lados y servir. Puede acompañar con miel, frutas, mantequilla de maní natural o alguna mermelada natural. Para beber puede acompañar con una infusión, jugo natural, leche, bebida vegetal, etc.



YOGURT CON FRUTAS Y GRANOLA

- 1 taza o envase de yogurt natural
- 1/2 taza de granola casera (receta al final del documento)
- 1/2 taza de frutas picadas de tu elección

INSTRUCCIONES:

Más fácil imposible, solo debes poner el yogurt, la granola casera y las frutas picadas en un pocillo y disfrutar!



PAN CON QUESILLO TOMATE Y OLIVA

2 unidades de pan

1/2 tomate cortado en rodajas

2 rebanadas de quesillo

1 cda de aceite de oliva

Orégano y sal al gusto

INSTRUCCIONES:

Cortar en pan en la mitad y poner el quesillo como rebanada o molido con tenedor y agregar encima el aceite de oliva. Luego agregar las rodajas de tomate, la sal y orégano.

Para beber puede acompañar con un jugo natural, un yogurt o alguna bebida vegetal.





RECETA

Granola casera



Ingredientes

GRANOLA CASERA



AVENA: 4 TAZAS



**FRUTOS SECOS Y
SEMILLAS A
ELECCIÓN: 1 TAZA**



**MANTEQUILLA DE
MANÍ NATURAL: 4
CDAS SOPERAS**



**MIEL DE ABEJAS: 4
CDAS SOPERAS**



**PASAS 0
CRANBERRIES: 2
CDAS SOPERAS**



PREPARACIÓN

Poner la avena en un bol profundo y de manera opcional remojar con unas 3 cucharadas soperas de leche, agua o bebida vegetal para que esta se aglutine un poco. Luego agregar la miel y mantequilla de maní y mezclar con las manos hasta que estos ingredientes se integren bien.

Agregar los frutos secos y semillas elegidos y las pasas o cranberries y volver a mezclar todo con las manos.

Cuando esté todo integrado, extender sobre una lata de horno y llevar a hornear por 20 min a T° media. Una vez transcurrido el tiempo, retirar del horno, dejar enfriar y dar pequeños golpecitos para romper la masa y que se formen las "bolitas" de granola.


Para mayor duración, conservar en frascos de vidrio con tapa.



BENEFICIOS DE LA **GRANOLA CASERA**

- La avena tienen un alto contenido de fibra que ayuda a mantener la saciedad por más tiempo, mantiene la glicemia más estable, alimenta y protege las bacterias buenas de nuestro intestino grueso.
- Grasas de buena calidad nutricional gracias a los frutos secos, semillas y mantequilla de maní, las cuales protegen nuestra salud cardiovascular.
- Ingredientes naturales, de esta manera evitamos consumir un exceso de aditivos alimentarios.
- Mayor consciencia con nuestra salud: preparar nuestras propias comidas ayuda a tener más consciencia de cómo nos alimentamos y cómo tenemos el poder de nutrirnos de una mejor forma.





Hay muchas opciones para desayunar de manera mas saludable y nutritiva. ¡ Recuerda que un buen día, comienza con un buen y rico desayuno!