



Desayunos Energeticos y snacks

BY BUENVIVIR.ES

NUTRICION Y BIENESTAR

recetas equilibradas

PARA UN CUERPO SANO



I N D I C E

1.introducción: Explicacion la importancia de una dieta equilibrada y los beneficios de los alimentos desinflamantes.

2.Desayunos Energéticos: Te enseñaremos platos como smoothies y bowls ricos en antioxidantes y fibras a demas otras ideas para que tengas un excelente y energetico desayuno.

3.Snacks Saludables: ideas para entre comidas que mantienen los niveles de energía y saciedad o ideas para hacer unos snacks o toppings saludabels y saciadores.



B U E N V I V I R . E S

En este Ebook encontraras un compendio de recetas para que tengas un inicio de dia fabuloso, te damos ideas de como obtener una energia de la forma mas sana y equilibrada posible, te invitamos a conocerlas.

Mantener una dieta balanceada, cargada de alimentos naturales con propiedades desinflamantes y antioxidantes, es fundamental para promover una salud óptima. Estos alimentos, ricos en fibras, apoyan la función inmune, mejoran la digestión y reducen el riesgo de enfermedades crónicas. Al incorporar frutas, verduras, granos enteros y fuentes saludables de proteínas y grasas en nuestra dieta, no solo combatimos la inflamación y el estrés oxidativo en el cuerpo, sino que también nutrimos nuestro sistema con los elementos esenciales para un bienestar integral.

*from Buenvívir.es with
love*

I N T R O D U C C I O N

A L I M E N T A C I O N E Q U I L I B R A D A

En este libro, exploraremos la importancia de una alimentación sana y balanceada, presentando recetas de Desayunos Energéticos, Almuerzos Revitalizantes, Cenas Reconfortantes y Snacks Saludables.

Descubriremos el poder de los smoothies, bowls y parfaits, ideales para comenzar el día o disfrutar en las meriendas. Estos platos, llenos de nutrientes esenciales, antioxidantes y fibras, son clave para el cuidado de nuestro cuerpo, ofreciéndonos la energía y el bienestar que necesitamos en nuestra vida diaria

Pero que son smoothies y parfaits

Un smoothie, es una bebida cremosa no alcohólica preparada al mezclar ingredientes frescos como frutas, verduras, yogur, leche y, a veces, suplementos nutricionales. Se caracteriza por su textura suave y homogénea, obtenida al licuar intensamente todos sus componentes hasta alcanzar una consistencia fluida y espesa.

Un parfait, en el contexto de desayunos o meriendas saludables, se refiere a un plato estratificado que combina capas de yogur con granola, frutas y, a veces, nueces o miel. La palabra "parfait" significa "perfecto" en francés, reflejando la armonía de sabores y texturas que ofrece este plato nutritivo y visualmente atractivo.

Desayunos Energeticos

1.SMOOTHIE CON FRUTAS

Aquí tienes una receta simple para un smoothie con frutas que puedes ajustar a tu gusto:

Ingredientes:

- 1 plátano maduro (para dulzura y cremosidad).
- 1/2 taza de fresas congeladas (para antioxidantes y sabor).
- 1/2 taza de mango congelado (para dulzura y vitamina C).
- 1/2 taza de espinacas frescas (para hierro y fibra).
- 1 cucharada de semillas de chía (para omega-3 y fibra).
- 1 taza de leche de almendras (o cualquier leche vegetal para la base líquida).



2. PARFAIT DE YOGUR GRIEGO

Para preparar un parfait de yogur griego con fresas, arándanos, granola y miel de abejas, necesitarás:

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de fresas frescas, cortadas
- 1/2 taza de arándanos frescos
- 1/2 taza de granola
- 2-3 cucharadas de miel de abejas

Instrucciones:

1. En un vaso o jarra, coloca una capa de yogur griego en el fondo.
2. Añade una capa de fresas y arándanos sobre el yogur.
3. Espolvorea una capa de granola sobre las frutas.
4. Driza miel de abejas sobre la granola.
5. Repite las capas hasta llenar el vaso.
6. Finaliza con frutas y un poco de miel en la parte superior.



3 . T O S T A D A D E A G U A C A T E Y H U E V O P O C H E

La tostada con aguacate y huevo poché es un desayuno clásico, nutritivo y lleno de sabores y texturas. No solo es deliciosa y satisfactoria, sino que también es una excelente fuente de grasas saludables, proteínas y fibra. A continuación, te detallo cómo prepararla paso a paso.

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral o de tu elección (centeno, multicereal, etc.)
- 1 aguacate maduro
- 1 huevo fresco
- Sal y pimienta al gusto
- Semillas de chía o de sésamo (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra (opcional)
- Vinagre blanco o de manzana (para el agua del huevo poché)



Instrucciones:

Preparación del Huevo Poché:

- **Calienta Agua:** Llena una olla pequeña con agua hasta unos 5 cm de profundidad y añade una cucharadita de vinagre. Lleva el agua a punto de ebullición y luego reduce a un hervor suave.
- **Crea un Remolino:** Con una cuchara, crea un remolino en el agua. Esto ayudará a que el huevo mantenga su forma al cocinarse.
- **Rompe el Huevo:** Rompe el huevo en un tazón pequeño y luego deslízalo cuidadosamente al centro del remolino en el agua.
- **Cocina el Huevo:** Cocina durante 3 a 4 minutos para una yema líquida o un poco más si prefieres la yema más cocida. Usa una espumadera para sacar el huevo del agua y déjalo escurrir sobre papel de cocina.

Preparación del Aguacate:

- **Machaca el Aguacate:** Corta el aguacate por la mitad, retira el hueso y saca la pulpa con una cuchara. En un bol, machaca el aguacate con un tenedor hasta alcanzar la consistencia deseada. Puedes dejarlo más trozado o más cremoso según tu preferencia.
- **Sazona:** Añade sal y pimienta al gusto al aguacate machacado.

Montaje de la Tostada:

- **Tuesta el Pan:** Mientras preparas el huevo y el aguacate, tuesta la rebanada de pan hasta que esté dorada y crujiente.
- **Unta el Aguacate:** Extiende el aguacate machacado uniformemente sobre la tostada.
- **Coloca el Huevo Poché:** Con cuidado, coloca el huevo poché sobre el aguacate.
- **Aderezo Final:** Espolvorea con semillas de chía o de sésamo para un toque crujiente y añade un chorrito de aceite de oliva si lo deseas. Ajusta la sal y la pimienta si es necesario.

4 . M U F F I D E A V E N A Y P L A T A N O

La elaboración de Muffins de Avena y Plátano es una forma deliciosa y nutritiva de disfrutar de un desayuno o snack saludable. Estos muffins son una excelente opción para quienes buscan opciones más saludables, ya que combinan la fibra de la avena y las propiedades nutritivas del plátano. Aquí te detallo cómo prepararlos paso a paso.

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 1 huevo
- 1/4 taza de aceite de coco (derretido)
- 1/4 taza de miel o jarabe de arce
- 1 taza de harina de avena (puedes hacerla moliendo copos de avena en un procesador de alimentos)
- 1/2 taza de avena entera
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de sal
- Nueces o chips de chocolate (opcional) para agregar



- **Preparación:** Pre calienta el horno a 180°C (350°F) y prepara un molde para muffins con papelitos para muffins o simplemente engrásalo con un poco de aceite o mantequilla.
- **Machaca los Plátanos:** En un bol grande, machaca los plátanos con un tenedor hasta que estén bien deshechos.
- **Agrega los Líquidos:** A los plátanos machacados, añade el huevo, el aceite de coco derretido y la miel o jarabe de arce. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
- **Ingredientes Secos:** En otro bol, mezcla la harina de avena, la avena entera, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal.
- **Combina los Ingredientes:** Añade los ingredientes secos a la mezcla de plátano y mezcla solo hasta que estén combinados. Evita mezclar de más para que los muffins no queden duros. Si deseas, incorpora nueces o chips de chocolate a la mezcla.
- **Rellena los Moldes:** Distribuye la mezcla en los moldes para muffins, llenando cada uno hasta 3/4 de su capacidad.
- **Hornea:** Hornea durante 20-25 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro de un muffin, este salga limpio.
- **Enfría:** Deja que los muffins se enfríen en el molde durante unos minutos antes de trasladarlos a una rejilla para que se enfríen completamente.



5 . T O R T I L L A D E E S P I N A C A Y Q U E S O F E T A

Es un plato nutritivo, lleno de sabor y bastante sencillo de preparar. Ideal para un desayuno, almuerzo ligero o cena, combina la textura suave del huevo con el toque salado del queso feta y el frescor de las espinacas. A continuación, te guío paso a paso para preparar este delicioso y saludable plato.

Ingredientes:

- 4 huevos grandes
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Opcional: cebolla picada, tomates cherry, hierbas frescas (como albahaca o cilantro)



Instrucciones:

1. Preparar los Ingredientes:

- Lava las espinacas y sécalas bien. Si estás utilizando cebolla o tomates cherry, córtalos en trozos pequeños. Desmenuza el queso feta si no lo has comprado ya desmenuzado.

2. Batir los Huevos:

- En un bol grande, bate los huevos hasta que estén bien mezclados. Añade sal y pimienta al gusto. Si te gustan las hierbas frescas, también puedes incorporar algunas picadas en este momento.

3. Saltear las Verduras:

- Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la cebolla picada (si la usas) y saltea hasta que esté translúcida. Añade las espinacas y cocina hasta que estén marchitas. Si utilizas tomates cherry, incorpóralos al final para calentarlos ligeramente sin que se deshagan.

4. Agregar los Huevos:

- Vierte la mezcla de huevo batido sobre las espinacas salteadas en la sartén. Mueve la sartén suavemente para asegurar que los huevos se distribuyan de manera uniforme y cubran todas las verduras.

5. Añadir el Queso Feta:

- Justo antes de que la tortilla comience a cuajar completamente en la base (cuando aún esté ligeramente líquida en la parte superior), esparce el queso feta desmenuzado sobre ella.

Cocinar la Tortilla:

Deja cocinar la tortilla sin moverla hasta que la base esté dorada y los huevos estén casi completamente cuajados. Puedes cubrir la sartén con una tapa para ayudar a que la parte superior se cocine con el vapor.

Doblar y Servir:

Con ayuda de una espátula, dobla cuidadosamente la tortilla por la mitad o puedes dejarla abierta si prefieres. Sirve caliente directamente de la sartén.

Consejos:

- Asegúrate de usar una sartén antiadherente para evitar que la tortilla se pegue.
- La clave para una tortilla esponjosa es batir bien los huevos antes de cocinarlos.
- Puedes variar las verduras según tus preferencias o lo que tengas a mano. La combinación de espinacas y feta es clásica, pero otras verduras como el pimiento, el calabacín o los champiñones también funcionan bien.

Esta Tortilla de Espinacas y Queso Feta es una forma deliciosa y saludable de incorporar más verduras a tu dieta. Es perfecta para cualquier momento del día y se puede ajustar fácilmente para satisfacer tus gustos personales o necesidades dietéticas.

6 . T O S T A D A F R A N C E S A C O N F R U T A

La tostada francesa con frutas es un desayuno clásico, rico y fácil de preparar, ideal para un fin de semana indulgente o una ocasión especial. Esta versión endulzada naturalmente con frutas ofrece un equilibrio perfecto entre lo dulce y lo nutritivo, proporcionando una excelente manera de comenzar el día. Aquí te dejo una receta detallada para hacer tostadas francesas con frutas.

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan de molde, brioche o pan francés (de preferencia, algo gruesas y del día anterior)
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de leche (puede ser de vaca, almendra, soja, etc.)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- Una pizca de sal
- Mantequilla o aceite para freír
- Frutas frescas para acompañar (fresas, plátanos, arándanos, etc.)
- Miel, jarabe de arce o yogur natural para servir
- Azúcar en polvo (opcional, para decorar)



Instrucciones:

- **Preparar la Mezcla para las Tostadas:**

- En un bol grande, bate los huevos. Añade la leche, el extracto de vainilla, la canela y la sal. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

- **Remojar el Pan:**

- Sumerge cada rebanada de pan en la mezcla de huevo, permitiendo que el pan absorba el líquido por ambos lados. No dejes el pan en la mezcla por demasiado tiempo; de lo contrario, se deshará.

- **Cocinar las Tostadas:**

- Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y añade un poco de mantequilla o aceite para cubrir la superficie.
- Una vez caliente, coloca las rebanadas de pan empapadas en la sartén. Cocina por 2-3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y crujientes.
- Repite el proceso con todas las rebanadas, añadiendo más mantequilla o aceite según sea necesario.

- **Servir:**

- Sirve las tostadas francesas calientes, acompañadas de las frutas frescas de tu elección.
- Rocía con miel, jarabe de arce o añade un poco de yogur natural encima para un toque de frescura.
- Si lo deseas, espolvorea un poco de azúcar en polvo por encima para decorar.

Consejos:

- **Elección del Pan:** Utilizar pan del día anterior ayuda a que las rebanadas absorban mejor la mezcla sin desmoronarse.
- **Variaciones de Frutas:** Experimenta con diferentes combinaciones de frutas según la temporada. En otoño, las manzanas o peras cocidas con un poco de canela pueden ser una excelente opción. En verano, opta por berries, melocotones o nectarinas frescas.
- **Personalización:** Ajusta la cantidad de canela o vainilla según tus preferencias. Agregar un toque de nuez moscada o ralladura de cítricos puede ofrecer un nuevo perfil de sabor.

Disfruta de esta deliciosa y fácil receta de tostada francesa con frutas, perfecta para impresionar a tus seres queridos o simplemente para darte un capricho

7 . B A T I D O V E R D E E N E R G E T I C O

El Batido Verde Energético es una excelente manera de comenzar el día con un impulso de nutrientes y energía. Rico en vitaminas, minerales y antioxidantes, este batido combina verduras de hoja verde, frutas y el toque picante del jengibre para revitalizarte. A continuación, te explico cómo prepararlo paso a paso.

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas
- 1 manzana verde, lavada y cortada en trozos (puedes dejarle la piel para un extra de fibra)
- Medio pepino, lavado y cortado en trozos (opcional pelarlo si prefieres un sabor más suave)
- El jugo de 1 limón
- 1 cucharada de jengibre fresco, pelado y rallado
- 1 taza de agua de coco (puedes ajustar la cantidad para obtener la consistencia deseada)



Instrucciones:

- **Preparar los Ingredientes:**

- Lava bien las espinacas, la manzana y el pepino. Corta la manzana y el pepino en trozos pequeños para facilitar el licuado. Pela y ralla el jengibre fresco.

- **Exprimir el Limón:**

- Corta el limón por la mitad y exprime su jugo, procurando no dejar caer semillas en el batido. Puedes usar un exprimidor de cítricos o simplemente exprimirlo a mano.

- **Licuar:**

- En la licuadora, agrega primero las espinacas. Añade luego los trozos de manzana verde y pepino. Agrega el jengibre rallado y el jugo de limón. Finalmente, vierte el agua de coco.

- **Procesar hasta obtener una Mezcla Homogénea:**

- Enciende la licuadora a velocidad alta y licúa todos los ingredientes hasta que la mezcla sea completamente homogénea y suave. Si el batido está demasiado espeso para tu gusto, puedes añadir un poco más de agua de coco o agua normal hasta alcanzar la consistencia deseada.

- **Degustar:**

- Una vez que el batido tenga la textura suave y sin grumos, es hora de servir. Vierte el batido en un vaso grande y, si lo deseas, puedes decorar con una rodaja de limón o un poco de espinacas frescas.

Consejos:

- **Personalización:** Siente la libertad de ajustar las cantidades de los ingredientes según tus preferencias personales. Por ejemplo, si prefieres un sabor más dulce, puedes añadir un poco de miel, jarabe de agave o un plátano para naturalmente endulzar tu batido.
- **Beneficios del Jengibre:** El jengibre no solo añade un toque picante y refrescante, sino que también ofrece propiedades antiinflamatorias y digestivas.
- **Uso del Agua de Coco:** El agua de coco es una gran fuente de electrolitos, lo que hace de este batido una excelente opción para rehidratarse después de hacer ejercicio.

Disfruta de este Batido Verde Energético como un poderoso desayuno o como un revitalizante snack a cualquier hora del día. Es una forma deliciosa y refrescante de incorporar más verduras y frutas a tu dieta diaria.



8 . B O W L D E Q U I N O A C O N F R U T O S S E C O S

El Bowl de Quinoa con Frutos Secos es una opción de desayuno nutritiva y satisfactoria que te proporcionará energía duradera durante la mañana. Este plato es versátil y puede ajustarse fácilmente a tus preferencias personales o necesidades dietéticas. A continuación, te detallo cómo prepararlo paso a paso.

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cruda
- 2 tazas de agua o caldo (para cocinar la quinoa)
- Leche al gusto (puede ser de vaca, almendra, coco, soja, etc.)
- Un puñado de almendras (puedes usarlas enteras o picadas)
- Un puñado de nueces (enteras o picadas)
- Un puñado de pasas
- 1 manzana o pera, cortada en trozos pequeños
- Miel o jarabe de arce al gusto para endulzar

Instrucciones:

1. Cocinar la Quinoa:

- **Enjuagar la Quinoa:** Es importante enjuagar bien la quinoa bajo el agua fría para eliminar la saponina, una sustancia natural que puede darle un sabor amargo.
- **Cocinar:** En una olla mediana, añade 1 taza de quinoa enjuagada y 2 tazas de agua o caldo. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, cubre y deja cocer a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que toda el agua se haya absorbido y la quinoa esté tierna.

- **Enfriar:** Una vez cocida, retira la quinoa del fuego y déjala enfriar. Puedes acelerar este proceso extendiéndola en una bandeja para hornear o un plato grande.

2. Preparar los Ingredientes Adicionales:

- Mientras la quinoa se enfría, prepara los demás ingredientes. Corta la manzana o pera en trozos pequeños. Si lo deseas, también puedes tostar ligeramente las almendras y nueces en una sartén a fuego medio-bajo para intensificar su sabor.

3. Mezclar:

- En un bol grande, combina la quinoa ya fría con la leche hasta obtener la consistencia deseada. Es posible que prefieras tu bowl más líquido o más espeso, así que ajusta la cantidad de leche según tus preferencias.

4. Añadir Frutos Secos y Fruta:

- Incorpora las almendras, nueces y pasas a la mezcla. Añade también los trozos de manzana o pera.

5. Endulzar:

- Endulza al gusto con miel o jarabe de arce. Si prefieres un desayuno menos dulce, puedes omitir este paso o ajustar la cantidad de endulzante.

6. Servir:

- Sirve el bowl de quinoa en uno o varios boles, según la cantidad que desees preparar. Puedes agregar un poco más de leche, frutos secos o frutas por encima para decorar.



Consejos:

- **Variaciones:** Siente la libertad de experimentar con diferentes tipos de frutas, frutos secos y semillas según tus preferencias o lo que tengas a mano. Por ejemplo, puedes usar bayas, plátano, semillas de chía o semillas de calabaza.
- **Para Servir Caliente:** Si prefieres tu bowl de quinoa caliente, simplemente calienta la quinoa con la leche en una olla o en el microondas antes de añadir los demás ingredientes.
- **Almacenamiento:** La quinoa cocida se puede almacenar en el refrigerador en un recipiente hermético por hasta 5 días, lo que hace que este sea un desayuno práctico para preparar con antelación.

Este bowl de quinoa con frutos secos es una manera deliciosa y saludable de empezar el día, ¡disfrútalo!

9. EL SÁNDWICH DE HUEVO, ESPINACAS Y TOMATE

Es una opción de desayuno o almuerzo nutritivo, lleno de sabor y bastante fácil de preparar. Esta receta combina proteínas, verduras frescas y carbohidratos complejos, resultando en un plato equilibrado y satisfactorio. A continuación, te detallo cómo hacer este delicioso sándwich paso a paso.

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 huevo
- Un puñado de espinacas frescas
- 1 tomate mediano, cortado en rodajas
- Mostaza o humus
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva o mantequilla (para cocinar el huevo)
- Opcionales: queso, aguacate, pepino en rodajas, cebolla roja en rodajas finas

Instrucciones:

Preparar los Ingredientes:

1. Lava y Seca las Espinacas: Asegúrate de que las hojas de espinaca estén bien lavadas y secas.
2. Corta el Tomate en Rodajas: Lava el tomate y córtalo en rodajas medianas.

Cocinar el Huevo:

1. Cocina el Huevo al Gusto: Puedes cocer el huevo hasta que esté duro y luego pelarlo y cortarlo en rodajas, o cocinarlo a la plancha/frito. Para un huevo a la plancha, calienta un poco de aceite de oliva o mantequilla en una sartén a fuego medio. Rompe el huevo en la sartén, reduce el fuego a bajo, y cocina hasta que la clara esté firme pero la yema aún esté algo líquida, o hasta que esté cocido a tu gusto. Sazona con sal y pimienta.



Tostar el Pan:

- Tuesta el Pan: Mientras el huevo se está cocinando, tuesta las rebanadas de pan integral hasta que estén doradas y crujientes. Esto añadirá textura y sabor al sándwich.

Montar el Sándwich:

- Unta Mostaza o Humus: Unta una capa fina de mostaza o humus sobre una o ambas rebanadas de pan tostado. Esto añadirá un toque de sabor y humedad.
- Añade las Espinacas: Coloca un puñado de hojas de espinaca fresca sobre una de las rebanadas de pan.
- Agrega el Tomate: Distribuye las rodajas de tomate sobre las espinacas. Opcionalmente, puedes añadir un poco de sal y pimienta sobre el tomate para realzar su sabor.
- Coloca el Huevo: Añade el huevo cocido o a la plancha encima de las rodajas de tomate.
- Añade Ingredientes Opcionales: Si lo deseas, puedes agregar ahora capas de queso, rodajas de aguacate, pepino, o cebolla roja para darle aún más sabor y textura al sándwich.
- Cierra el Sándwich: Cubre con la otra rebanada de pan tostado.

10. AVENA NOCTURNA CON CHÍA

La Avena Nocturna con Chía es una receta sencilla y saludable, perfecta para quienes buscan opciones de desayuno rápidas y nutritivas. Prepararla la noche anterior permite que la avena y las semillas de chía se hidraten y ablanden, absorbiendo los líquidos y creando una textura cremosa y satisfactoria. Además, este método de preparación hace que los ingredientes sean más digeribles y sus nutrientes más disponibles para el cuerpo. Aquí te explico cómo hacerla paso a paso.

I



Ingredientes:

- 1/2 taza de avena enrollada o de cocción rápida
- 1 cucharada de semillas de chía
- 3/4 taza de leche de almendras (o cualquier otra leche vegetal o animal de tu preferencia)
- Miel al gusto (puedes usar también jarabe de arce, agave o cualquier endulzante de tu elección)
- Frutas frescas para añadir por la mañana (fresas, plátanos, arándanos, manzanas, etc.)
- Nueces o semillas para agregar un toque crujiente (almendras, nueces, semillas de calabaza, etc.)



Instrucciones:

1. Mezclar los Ingredientes Básicos:

- En un frasco con tapa o cualquier otro recipiente hermético, combina la avena y las semillas de chía.
- Añade la leche de almendras y el endulzante elegido. La leche de almendras es una opción popular por su ligero sabor dulce y textura, pero cualquier tipo de leche funcionará bien en esta receta.
- Cierra el frasco y agítalo bien para asegurar que todos los ingredientes se mezclen. También puedes hacerlo con una cuchara o tenedor si prefieres.

2. Refrigerar:

- Una vez mezclados los ingredientes, coloca el frasco en el refrigerador. Déjalo reposar toda la noche (o por lo menos durante 5-6 horas) para que la avena y las semillas de chía se hidraten adecuadamente.

3. Personalizar y Servir:

- Por la mañana, abre el frasco y remueve la mezcla. Verás que ha adquirido una consistencia espesa y cremosa.
- Añade tus frutas favoritas cortadas en trozos pequeños. La combinación de diferentes frutas no solo añadirá sabor y color, sino también una amplia variedad de vitaminas y minerales.
- Agrega un puñado de nueces o semillas para incorporar textura crujiente y un extra de nutrientes esenciales, como ácidos grasos omega-3.

Consejos:

- Variaciones: La belleza de la avena nocturna es su versatilidad. Puedes experimentar con diferentes tipos de leche, endulzantes y toppings según tus preferencias personales o necesidades dietéticas.
- Para llevar: Este desayuno es ideal para personas con mañanas ajetreadas. Si preparas la avena en un frasco con tapa, puedes llevarla contigo y disfrutarla en cualquier lugar.
- Beneficios de la Chía: Las semillas de chía son una excelente fuente de fibra, proteínas, y ácidos grasos omega-3, lo que las convierte en un complemento nutritivo para tu desayuno.

Disfruta de este desayuno saludable, lleno de nutrientes y energía para comenzar tu día de la mejor manera. ¡Buen provecho!



S N A K S O D E P P S S A L U D A B L E S

Aquí tienes recetas sencillas y saludables para un snaks deliciosos y muy saludables, una opción para acompañarlos, son palitos de vegetales.

Humus Clásico

Ingredientes:

- 400g de garbanzos cocidos (puedes usar de bote para mayor conveniencia)
- 2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- El jugo de 1 limón
- 2 dientes de ajo, pelados
- 30ml de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimentón dulce y perejil fresco para decorar (opcional)



Instrucciones:

1. Enjuaga bien los garbanzos si usas de bote.
2. Coloca los garbanzos, el tahini, el jugo de limón, los dientes de ajo y un poco de sal en el vaso de un procesador de alimentos o licuadora.
3. Procesa hasta obtener una mezcla homogénea, añadiendo poco a poco el aceite de oliva hasta conseguir la consistencia deseada.
4. Si el humus queda muy espeso, puedes añadir un poco de agua o más jugo de limón para ajustar la textura.
5. Rectifica de sal y sirve en un bol, decorando con pimentón dulce, un chorrito de aceite de oliva y perejil fresco picado.

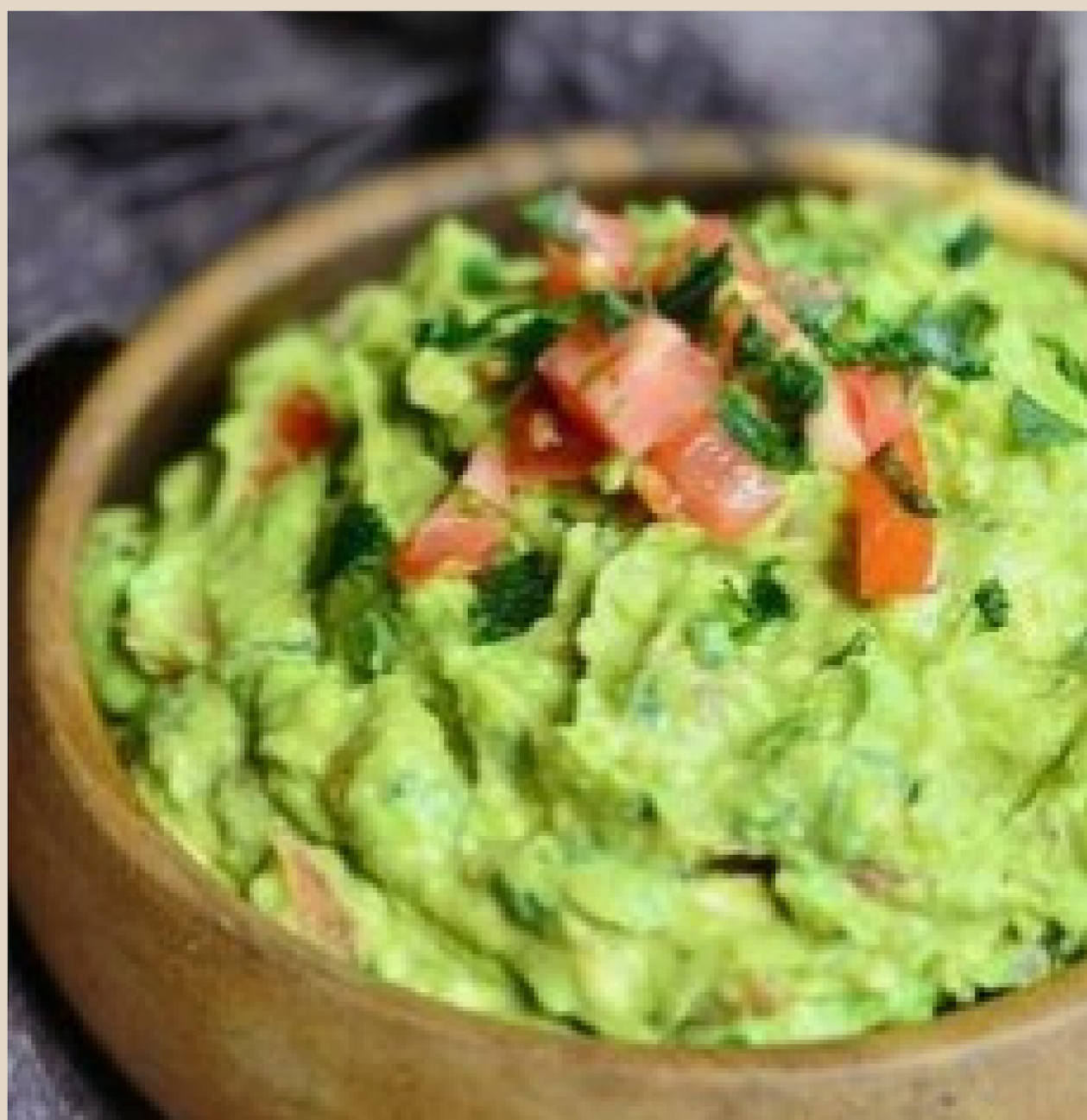
Guacamole Simple

Ingredientes:

- 2 aguacates maduros
- 1 tomate maduro, finamente picado
- 1/4 de cebolla morada, finamente picada
- El jugo de 1 lima
- Cilantro fresco al gusto, picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Corta los aguacates por la mitad, retira el hueso y extrae la pulpa con una cuchara. Coloca la pulpa en un bol.
2. Aplasta los aguacates con un tenedor hasta alcanzar la consistencia deseada (puede ser completamente suave o con algunos trozos para textura).
3. Añade el tomate picado, la cebolla morada, el cilantro, y el jugo de lima. Mezcla bien.
4. Salpimienta al gusto. Ajusta el limón o la sal si es necesario.
5. Sirve inmediatamente para evitar que el aguacate se oxide y cambie de color.



Los grisines

Los grisines de avena son una excelente opción de snack saludable y crujiente. Son fáciles de hacer y pueden personalizarse con diferentes sabores según tus preferencias. Aquí te dejo una receta básica:

Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de copos de avena
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar (opcional, para una versión ligeramente dulce)
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de agua (puede necesitar un poco más para ajustar la consistencia)
- Semillas al gusto para añadir (sésamo, lino, chía, etc.)

Instrucciones

1. Preparar el horno y la bandeja: Precalienta el horno a 180°C (350°F). Cubre una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Mezclar los ingredientes secos: En un bol grande, mezcla la harina integral, los copos de avena, la sal y el azúcar si decides usarlo. Si quieres añadir semillas para un extra de sabor y nutrientes, este es el momento.
3. Añadir los líquidos: Incorpora el aceite de oliva y comienza a mezclar. Gradualmente, añade el agua y mezcla hasta obtener una masa homogénea. Si la masa se siente muy seca, puedes añadir un poco más de agua hasta que se pueda formar una bola que no se pegue en las manos.

- Formar los grisines: Toma pequeñas porciones de masa y rueda cada una en la mesa de trabajo para formar tiras delgadas, aproximadamente del grosor de un lápiz. Puedes hacerlos tan largos o cortos como prefieras.
- Hornear: Coloca las tiras formadas en la bandeja preparada, asegurándote de dejar un pequeño espacio entre cada una para que no se peguen al hornear. Si lo deseas, puedes espolvorear los grisines con un poco más de semillas antes de hornear.
- Cocción: Hornea en el horno precalentado durante 15-20 minutos o hasta que estén dorados y crujientes. El tiempo exacto puede variar dependiendo del grosor de tus grisines, así que te recomiendo que los vigiles a partir de los 15 minutos.
- Enfriar: Deja enfriar los grisines en una rejilla antes de servir. Esto ayuda a que se vuelvan aún más crujientes.

Estos grisines son perfectos para acompañar con humus, guacamole, o simplemente como un snack saludable durante el día. Puedes ajustar las especias y las semillas según tus preferencias para variar el sabor, si deseas también le puedes incorporar queso rallado, ¡Espero que disfrutes haciendo y comiendo estos deliciosos grisines de avena!



FIN

visítanos en
www.buenvivir.es