



**DESAYUNOS  
SALUDABLES  
PARA  
EMPEZAR EL  
DÍA CON  
ENERGÍA**



## ÍNDICE



## ÍNDICE

- 2.1. INTRODUCCIÓN: LA IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO EQUILIBRADO
- 2.2. SMOOTHIE ENERGÉTICO DE FRUTAS Y AVENA
- 2.3. AVENA NOCTURNA CON FRUTOS SECOS
- 2.4. TOSTADAS INTEGRALES CON AGUACATE Y TOMATE
- 2.5. PANCakes INTEGRALES FÁCILES
- 2.6. BEBIDAS CALIENTES NUTRITIVAS: TÉ Y CACAO SALUDABLE



## LA IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO EQUILIBRADO



## INTRODUCCIÓN

El desayuno es la comida más importante del día, ya que aporta la energía necesaria para empezar la jornada con vitalidad y concentración.

Un desayuno equilibrado combina carbohidratos complejos, proteínas, grasas saludables y frutas, ayudando a mantener la saciedad y el bienestar durante la mañana.

Este recetario está diseñado para ofrecerte opciones rápidas, nutritivas y deliciosas que puedes preparar en casa, con ingredientes fáciles de encontrar y pasos claros.

Además, incluimos tips prácticos para optimizar el tiempo y variar tus desayunos, de manera que cada mañana comiences el día lleno de energía y sabor.



## SMOOTHIE ENERGÉTICO DE FRUTAS Y AVENA



## INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1/2 taza de fresas
- 1/4 taza de avena
- 1 taza de leche vegetal o yogur
- 1 cucharadita de miel (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Lava y corta las frutas.
2. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
4. Sirve de inmediato y disfruta fresco.

Tip:

Congela parte de la fruta para obtener un smoothie más espeso y refrescante.





## AVENA NOCTURNA CON FRUTOS SECOS



## INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena
- 1 taza de leche o yogur
- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 cucharadas de frutos secos (nueces, almendras)
- Fruta al gusto (plátano, frutos rojos, mango)

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla la avena, semillas, frutos secos y la leche o yogur en un recipiente.
2. Cubre y deja reposar en el refrigerador durante la noche.
3. Por la mañana, agrega la fruta fresca antes de servir.

Tip:

Puedes añadir un poco de canela o cacao en polvo para variar el sabor.



## TOSTADAS INTEGRALES CON AGUACATE Y TOMATE



## INGREDIENTES

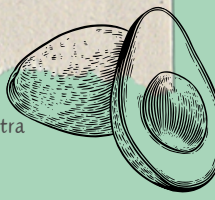
- 2 rebanadas de pan integral
- 1/2 aguacate maduro
- 5 tomates cherry
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chorrito de limón

## PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan integral al gusto.
2. Aplasta el aguacate sobre las tostadas y agrega un poco de limón, sal y pimienta.
3. Corta los tomates cherry y colócalos encima.
4. Sirve inmediatamente.

Tip:

Añade semillas de sésamo o chía para un extra de textura y nutrientes.



## PANCAKES INTEGRALES FÁCILES



## INGREDIENTES

- 1 taza de avena molida o harina integral
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1 plátano maduro
- 1 cucharadita de polvo de hornear

## PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
2. Calienta un sartén antiadherente y vierte porciones de la masa formando pancakes.
3. Cocina 2-3 minutos por cada lado hasta que estén dorados.
4. Sirve con fruta fresca o yogur natural.

### Tip:

Evita jarabes comerciales y usa miel o frutas para endulzar naturalmente.



## BEBIDAS CALIENTES NUTRITIVAS: TÉ Y CACAO SALUDABLE



### OPCIONES.

1. Té verde o infusiones de hierbas con un toque de miel.
2. Cacao caliente preparado con leche vegetal y cacao puro, endulzado ligeramente con miel o dátil.



Tip:

Añade canela, nuez moscada o cardamomo para un extra de sabor y antioxidantes.

