

PANCAKES DE AVENA





INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena en hojuelas
 - 1 taza de agua
 - 2 huevos o 1/4 taza de claras
- 1 plátano/banana/guineo machacado
 - pizca de canela

Toppings:

- Plátano en rodajas
- Syrup sin azúcar o miel
- Almendras laminadas o nueces

PREPARACIÓN:

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora hasta que todo se mezcle correctamente.
2. Prepara los pancakes en una sartén o plancha de cocina antiadherente cuando salgan burbujas voltéala, hasta que se cocinen por ambos lados.
3. Sirve con plátano cortado en rojadas, syrup/ miel, almendras laminadas y nueces.

Cuando hayas terminado con los pancakes, dora las rodajas de plátano durante unos minutos, de esta forma tendrán un color más bonito y una textura más suave y cálida.

PEANUT BUTTER TOAST





INGREDIENTES:

- 2 Rebanadas de pan integral
- Mantequilla de maní o de almendras
 - 2 nueces trituradas
 - Plátano en rodajas

PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan en una tostadora, sartén o en el horno (opcional).
2. Unta la mantequilla de maní o de almendras en el pan mientras aún esté caliente (así es más fácil de untar y queda más rico).
3. Añade el plátano troceado por encima y por último las nueces trituradas

AREPA LOW CARB





INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de almendras.
 - 3 cdas. de linaza.
 - 2 cdas. de chía o ajonjolí.
 - 1/2 cdta. de sal.
 - 1 cda. de aceite de oliva.

Toppings:

- 2 rodajas de tomate
- 1 slice de pavo bajo en sodio
- 1/4 de aguacte (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Une todos los ingredientes secos.
2. Agrega el aceite y un chorrillo de agua a la mezcla seca. Une hasta formar una masa compacta.
3. Moldea con tus manos las masas en forma redonda.
4. Asa las arepas en una sartén o antihaderente.
5. Agrega los toppings por dentro: pavo bajo en sodio y las rodajas de tomate con aguacate.

OMELETTE CON VEGETALES





INGREDIENTES:

- 2 Huevos
- Pimientos rojos y verdes
 - Cebolla
- Hoja de espinacas Picadas
 - Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente debes batir un huevo.
2. agregarle trocitos de pimientos rojos y verdes, cebolla y unas hojas de espinaca picadas.
3. Vierte la mezcla en una sartén con un poco de aceite de oliva y déjalo que se cocine bien.
4. Puedes acompañarlo con una tostada de pan integral o tu fruta favorita.

BOWL DE AVENA





INGREDIENTES:

- 1 taza leche de almendras, o baja en grasa
 - También pueden usar agua (1 taza)
 - 1/2 taza avena en hojuelas
 - 1 cda semillas de chía
 - Pizca de canela y stevia, tambie puedes usar una banana machacada para endulzar

PREPARACIÓN:

1. En una olla ponemos el líquido elegido (también puedes usar mitad y mitad).
2. Agregamos el resto de los ingredientes.
3. Llevamos a fuego medio y vamos mezclando hasta que la avena se cocine.
4. Si quieres que quede dulce agrega una pizca de stevia o la banana machucada.
5. Servimos en un bowl y agregas los toppings al gusto.

BERRY SMOOTHIE BOWL





INGREDIENTES:

- 1 taza de frutos rojos
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 3 cdas de yogurt griego
 - Cubos de hielo

Toppings:

- Fresas o blueberries
 - Granola
- Semillas de cáñamo
 - Semillas chía

PREPARACIÓN:

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesador hasta que se mezclen.
2. Sirve en un bowl y añade tus toppings favoritos.

TOSTADA FRANCESA FIT





INGREDIENTES:

- 2 huevos o 1 huevo y dos claras
- 2 rodajas de pan integral
- Canela en polvo
- Endulzante de tu preferencia, yo use stevia
- Extracto de vainilla en gotas
- Para los toppings puedes usar la fruta que más te guste: 1/4 taza de arándanos o fresas picadas o 1/2 banana
- Syrup sin azúcar o también puede ser mermelada sin azúcar.

PREPARACIÓN:

1. En un plato hondo mezclas bien los huevos, canela, vainilla, endulzante.
2. Sumerges el pan integral en la mezcla que absorba todo de lado y lado y luego lo llevas a un sartén pre calentado.
3. Lo volteas para que se dore en ambos lados y LISTO! Lo acompañas con tus toppings favoritos.

Si te da ganas de algo dulce en la mañana esta es una opción súper rica y además saludable!

MUFFINS DE HUEVO





INGREDIENTES:

- 3 huevos enteros o 3/4 taza de claras de huevo
- 1 cda de queso semidescremado
- Un puñado de espinaca picada
- 1 pimentón/pimiento picado
- 1/4 taza de tomate picado en cuadritos
- Sal al gusto y pimiento (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Colocamos los huevos en un bowl y mezclamos con todos los ingredientes.
2. Luego colocamos la mezcla en un molde para muffins y los horneamos a 400F hasta que este totalmente endurecido y doradito.

Los puedes comer como snack o desayuno y acompañarlos con tu fruta favorita.