Desayunos saludables

20 recetas rápidas.

M. Petit



INTRODUCCIÓN.

Empezar el día con un desayuno saludable y lleno de energía puede ser fundamental para mantenernos vitales y saludables. Los alimentos que combaten la inflamación no solo nos hacen sentir geniales, sino que también pueden mejorar nuestra digestión, energía y concentración. Este eBook está repleto de recetas deliciosas y nutritivas que te darán el impulso perfecto para comenzar el día con una actitud positiva. ¡Hora de disfrutar de un buen desayuno!

Beneficios de un desayuno saludable.

- Mantiene buena salud y energía
- Mejora digestión, energía y concentración
- Provee recetas deliciosas y nutritivas

RECETAS

1.BATIDOS



BATIDO VERDE DESINTOXICANTE

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas
- 1/2 pepino, pelado
- 1 manzana verde, sin corazón
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 taza de agua de coco

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcla hasta obtener una textura suave.

Sirve inmediatamente y disfruta de un batido refrescante y antiinflamatorio.

tiempo de preparación: 5 minutos



BATIDO DE CÚRCUMA I MANGO

Ingredientes:

- 1 taza de mango congelado
- 1/2 plátano maduro
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- 1 taza de leche de almendra (sin azúcar)
- 1 cucharadita de semillas de lino molidas

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezcla hasta que esté suave y cremoso.

Vierte en un vaso y disfruta de este batido lleno de propiedades antiinflamatorias.

tiempo de preparación: 5 minutos



BATIDO DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

- 1 taza de frutos rojos (frescos o congelados)
- 1/2 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de agua o leche de almendra
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de semillas de cáñamo
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Instrucciones:

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una textura suave.

Sirve y disfruta de este batido rico en antioxidantes y antiinflamatorios.

tiempo de preparación: 5 minutos



BATIDO DE PIÑA Y CÚRCUMA

Ingredientes:

- 1 taza de piña fresca o congelada
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Jugo de 1/2 lima
- 1/2 taza de agua

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

Sirve frío y disfruta de este batido tropical y antiinflamatorio.

tiempo de preparación: 5 minutos