Ideas de desayuno

la NUTRI COCO

@lanutricoco

Recetas

la NUTRI COCO

01

Bowl de yogur y semillas de chía.

02

Tostada de huevos y arándanos.

03

Gachas de avena para "coffee lovers".

04

Tortitas de calabaza con choco-coco.

05

Gachas de avena choco-fresa.

06

Tosta de bonito, pimiento y huevo.

07

Tosta de queso cottage y manzana.

08

Huevos con champis y brócoli.

09

Choco-baza a la taza.

1. Bowl de yogur y semillas de chía.

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
30 minutos.

Número de comensales:
1.

Ingredientes:

- 1 cdta de semillas de chía.
- 1 yogur griego (o kéfir, o yogur vegetal...).
- 1 puñado grande de fresas.
- 1 puñadito de nueces.

Preparación

1. Ponemos las semillas de chía a remojar con 2 cdas. de leche o bebida vegetal. Movemos y reservamos durante al menos 30 minutos. También puedes preparar este paso la noche de antes.
2. Ponemos el yogur en un bowl y añadimos la mezcla de chía y leche. Mezclamos bien.
3. Añadimos las fresas por encima.
4. Damos el toque final con las nueces.
5. ¡A comer!

2. Tostada de huevos revueltos con arándanos.

Número de comensales: 1.

Dificultad: Fácil.

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral.
- Hojas de espinacas.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de postre de cebolla en polvo.
- 20g de queso de cabra.
- 1 puñadito de arándanos.

Utensilios necesarios:

- Tostadora.
- Sartén.

Preparación

1. Preparamos los ingredientes fríos (espinacas y queso).
2. Al mismo tiempo: tostamos el pan, hacemos el huevo y calentamos un poquito los arándanos en el micro (para que quede tipo mermelada).
3. Montamos: pan + espinacas + huevo + queso + arándanos, ¡y lo gozamos con el fundido!
4. ¡A disfrutar!

laNUTRICOCO

3. Gachas de avena para "coffee lovers".

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
30 minutos.

Número de comensales:
1.

Ingredientes:

- 1 vaso de leche o bebida vegetal.
- 40g de copos de avena naturales.
- 1 tacita de café.
- Cacao o canela (opcional)
- 1 Plátano.
- 1 onza de chocolate mín. 85%.

Preparación

1. Hervimos la leche en un cazo junto con el café y la avena y removemos hasta que burbujee. Apagamos y dejamos que repose.
2. Partimos el plátano a la mitad. Añadimos la mitad a la mezcla anterior y lo chafamos.
3. Lo llevamos a un bowl o plato.
4. Troceamos la otra mitad del plátano y lo ponemos por encima.
5. Incorporamos la onza de chocolate en trocitos.
6. Lo alegramos con cacao o canela y...
7. ¡Al ataque!

laNUTRICOCO

4. Tortitas de calabaza con choco-coco.

Número de comensales: 1.

Dificultad: Fácil.

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Ingredientes:

- 100g de calabaza asada.
- 30g de harina de frutos secos (almendra, avellana, castaña...)
- 1 huevo.
- 1 cda de almidón de yuca o patata.
- 1 chorrito de leche o bebida vegetal.
- Canela o endulzante (opcional).
- Toppings: 1 onza de chocolate mín. 85%, láminas de coco.

Utensilios necesarios:

- Batidora.
- Sartén.

Preparación

1. Ponemos todos los ingredientes excepto los toppings en el vaso de la batidora y trituramos hasta tener una masa homogénea.
2. Hacemos las tortitas en la sartén.
3. Derretimos el chocolate en el micro.
4. Montamos en el plato y...
5. ¡A golosear!

laNUTRICOCO

5. Gachas de avena choco-fresa.

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
30 minutos.

Número de comensales:
1.

Ingredientes:

- 40g de copos de avena.
- 10g de cacao en polvo.
- 1 pizca de canela.
- Chorro de bebida vegetal de coco (u otra leche).
- Fresas al fallo.
- Pistachos.
- 1 onza de chocolate mín. 85%.

Preparación

1. Hervimos la leche en un cazo junto la avena y removemos hasta que burbujee. Añadimos el cacao y la canela. Apagamos y dejamos que repose.
2. Trituramos las fresas (opcional).
3. Lo llevamos a un bowl o plato.
4. Ponemos los toppings: fresa y pistachos.
5. Derretimos la onza de choco en el micro y alegramos el plato.
6. ¡Deliiiiiccciiioussss!

6. Tosta de bonito, pimiento y huevo.

Número de comensales: 1.

Dificultad: Fácil.

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan de centeno.
- 1 cda de hummus (opcional).
- Rúcula.
- Pimientos asados
- Bonito del norte en conserva.
- 1 huevo cocido.

Utensilios necesarios:

- Tostadora.

Preparación

1. Tostamos el pan.
2. Untamos la base con hummus.
3. Añadimos todos los ingredientes.
4. Y... ¡listo!

7. Tosta de queso cottage y manzana.

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
1.

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan de centeno.
- 50g de queso cottage.
- 1 manzana.
- Canela (opcional).
- 1 puñadito de anacardos.

Preparación

1. Troceamos la manzana en daditos y la tostamos un pelín en la sartén junto a una pizquina de canela.
2. Tostamos el pan.
3. Añadimos el queso cottage.
4. Ponemos la manzana por encima y...
5. La "guinda del pastel": ¡los anacardos!

Utensilios necesarios:

- Sartén (opcional).

8. Huevos con champis y brócoli.

Número de comensales: 1.

Dificultad: Fácil.

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Ingredientes:

- 1 par de huevos (sí, aunque "no seas padre")
- 1 puñado de brócoli (pre-cocido en el micro 4-5min a máx. tª)
- 1 puñado de champis (de lata)
- Sal y especias al gusto.

Utensilios necesarios:

- Microondas.
- Sartén.

Preparación

1. Salteamos los champiñones y el brócoli en la sartén.
2. Apartamos a un lado de la sartén y añadimos los huevos.
3. Pon las sal y especias que te apetezcan (el comino y el pimentón le quedan chachi-piruleta).
4. Depende de la maña que tengas con los huevos el resultado puede variar... ¡De aquí pueden salir unos huevos perfectos, unos huevos revueltos o una "deconstrución de tortilla"... ¡guapísima!

9. Choco-baza a la taza.

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
10 minutos.

Número de comensales:
2.

Ingredientes:

- 200g de calabaza asada.
- 200ml de bebida vegetal o leche.
- 15-20g de cacao.
- 1-2 dátiles (u otro endulzante)
- Canela, ralladura de naranja.... (opcional)

Preparación

1. Ponemos todo en el vaso de la batidora y trituramos hasta tener la textura que nos guste (si te gusta el chocolate a la taza espesote, pon la leche de poquito en poquito).
2. Calienta.
3. ¡Y disfruta!

Utensilios necesarios:

- Batidora.

¡Gracias por desayunar conmigo!

la NUTRI COCO

www.nutricoco.es

@lanutricoco