



Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

@generacióndesafiante

DESAYUNOS MEDITERRÁNEOS



La leche suele tener protagonismo en el desayuno, pero **cualquier producto lácteo como yogur o queso bajo en grasa, como el queso fresco o de untar es válido para incorporar la ingesta de lácteos recomendada.** Además, la primera comida del día de la dieta mediterránea **incluye fruta fresca de temporada,** que también puede tomarse en zumo.

El desayuno se puede completar con **pan tostado**, al que se le puede untar un poco de mermelada, miel o aceite de oliva, y por último, para los muy cafeteros, una humeante taza de café preferiblemente sin azúcar.

Ideas para desayunar

1. Ensalada para el desayuno mediterráneo

Con alimentos básicos como huevos pasados por agua, canónigos o tomate, las ensaladas pueden convertirse en una de tus comidas matutinas favoritas. Y aunque por la mañana puede que no apetezca comer lechuga, la rúcula picante es un gran ingrediente para absorber esa yema de huevo líquida. Otros ingredientes interesantes: almendras picadas

o la quinoa le aportan algo más de energía y fibra.

2. Tomate y aceite de oliva sobre pan integral tostado

Es una de las opciones preferidas para completar el desayuno mediterráneo. Puedes añadirle jamón para que todavía sea más sabroso y nutritivo. Para empezar, es increíblemente abundante y delicioso, gracias al tomate saludable para el corazón y las tostadas integrales ricas en fibra. Pero quizás aún mejor es el hecho de que toma solo unos minutos prepararlo.



3. Tostada de miel y almendras con frutas

La dieta mediterránea es rica en lácteos, pero sin abusar. Por eso, esta receta es ideal para aquellos que prefieren un desayuno menos salado. Hecho con un panecillo integral, miel fresca y frutas en rodajas, este desayuno es muy fácil de preparar y combina perfectamente con una taza de café recién hecho.

4. Desayuno con huevos

Fácil de hacer y fácil de comer, esta receta es una excelente manera de planificar el desayuno con anticipación y, al mismo tiempo, disfrutar de la combinación de sabores. Utiliza pimiento, champiñones, queso de cabra y albahaca que se mezcla con huevos duros, aunque se puede sustituir cualquier vegetal por otro: brócoli, cebolla, espárragos, tomate... No hay límite.

5.- Desayuno súper energizante

A los alimentos básicos del desayuno se pueden añadir otros elementos como frutos secos o paté, pero también carnes o pes-

cados (como fiambre de pavo, atún, tortilla, etcétera), hortalizas y verduras (tomate, lechuga, cebolla...), y algún tipo de azúcares como la mermelada, la crema de cacao o la miel).

El desayuno de la dieta mediterránea cumple los requisitos para poder ser considerado de calidad y completo. Gracias a él, se aportan los nutrientes básicos para comenzar la jornada, como hidratos de carbono complejos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra, así como una adecuada hidratación.





Barras De Almendras Tostadas Y Miel

Ingredientes para 8 barras

$\frac{3}{4}$ taza de copos de avena (60g)
 $\frac{1}{2}$ taza de almendras, tostadas (57g)
 $\frac{1}{3}$ taza de pasas (48g)
 $\frac{1}{2}$ cucharadita canela molida
 $\frac{1}{2}$ taza de manteca de cacahuete (125g), o tu elección de mantequilla de nuez o semillas
 $\frac{1}{4}$ taza de miel cruda orgánica (85g)

PASOS

Consejo: Primero tuesta las almendras. Esto resalta los aceites en las nueces y realmente transforma el sabor, por lo que vale la pena el minuto extra.

1. Coloca las nueces en una sartén seca a fuego medio y agite cada pocos segundos hasta que huelan tostadas y comiencen a dorarse.
2. Deja enfriar y luego pica las almendras. Mezclar con los otros ingredientes secos (avena, pasas, canela).
3. En un recipiente aparte, mezcle la mantequilla de maní y la miel. Si es difícil de mezclar, colóquelo en el microondas durante 10 segundos para ablandar.
4. Agrega los ingredientes secos a la mezcla de miel y mantequilla de maní y revuelva hasta que no quede avena seca.
5. Cubra una lata de pan con papel de hornear, de aproximadamente 8 x 2 pulgadas (20 x 5 cm) de tamaño. O rociar con aceite de oliva. Transfiera la mezcla a la bandeja

para hornear forrada. Presione hacia abajo con el dorso de una cuchara para compactar la mezcla. Coloque en la nevera durante una hora o durante la noche. Luego retire, corte en porciones y envuelva.





Tostada con tomates asados y aguacate triturado

Ingredientes para 2 porciones

10.5 onzas (300g) de tomates cherry, en la vid (preferido)
1 cucharada aceite de oliva extra virgen
Sal marina, a gusto
Pimienta, a gusto
1 aguacate
2 huevos
2 rodajas pan integral (2.8 onzas / 80g)

PASOS

1. Ajuste el horno a 350°F / 180°C / Gas 4.
2. Mezcla las mitades de tomate en aceite de oliva y condimento. Transfiere a una bandeja para hornear en una capa uniforme y hornea durante 20-25 minutos, hasta que esté suave y fragante.
3. Mientras tanto, hierva agua en una olla, agrega suavemente los huevos y cocina durante 6 minutos para obtener huevos cocidos blandos. Retira y sumerge en agua helada para evitar que se cocinen más. Luego pelar.
4. Tostar el pan integral. Cubre con aguacate, jugosos tomates asados, huevos duros y una pizca generosa de sal y pimienta.
5. Para preparar la comida, recomiendo calentar los tomates y tostar el pan justo antes de armarlo. Dependiendo de cuánto tiempo tengas en las mañanas, incluso puedes hervir los huevos con anticipación y guardarlos en el refrigerador.



Muffín de verdura mediterráneos

Ingredientes para 2 porciones

- 1 Berenjena
- 1 Cebolla
- 1 Diente Ajo
- 1 Tomate
- Albahaca
- Queso Parmesano
- 3 Huevos

Pasos

1. Cortar todas las verduras. A las hojas de albahaca las cortamos en tiras alargadas y finas.
2. En una sartén con aceite de oliva, saltear la berenjena. Salpimentar y luego reservar en un recipiente.
3. En la misma sartén, rehogar las demás verduras. Salpimentar e incorporar la berenjena.
4. Apagar el fuego y dejar enfriar un rato.
5. Agregar la albahaca y el queso parmesano rallado. Remover.
6. Batir los huevos y agregarlos a la mezcla. Remover.
7. Rellenar moldes de muffins con la mezcla. Llevar a horno fuerte durante 30 o 40 min.
8. Dejar entibiar y luego desmoldar.



Ensalada de quinoa con salsa de Yogur

Ingredientes:

- 1 1/2 taza quinoa mediterranea
- 1 tomate grande
- 1 pepino grande
- 1/2 remolacha
- 1/2 zanahoria
- 1 palta mediana
- 1 mango bien maduro
- 2 yogurt griego
- 3 limones
- Aliños

Pasos

1. Primero es hacer la quinoa como dice en el paquete y enfriar en el refri.

2. Picar el tomate, el pepino (en cuadritos pequeños) y la albahaca y agregar a la quinoa. Separar en 2.

3. Picar la remolacha en cuadritos chicos y rallar la zanahoria. Agregar a 1 de las partes separadas.

4. Picar el mango y la palta en cuadritos y agregar a la otra parte separada. Pueden aliñarla con limón y sal queda mucho más rica.

5. **Para la salsa de yogurt.** Poner los yogurts en un cuenco y agregar ajo en polvo (o picado finamente, es más rico), aceite de oliva, jengibre picado finamente (un pedacito muy chico o en polvo), pimienta, merquen, mostaza 1/2 cucharadita, sal y limón. Revolver.