

Ideas para desayunos saludables con Comida Real



Miriam Ruiz Gómez

Carlos Ríos Quirce

COPYRIGHT



© 2017 Miriam Ruiz Gómez, Carlos Ríos Quirce

ISBN: 978-1-387-29071-0



Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons.

Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Prólogo

El desayuno:

La idea de que el desayuno debe estar formado por “productos para el desayuno” ha llevado a que se convierta en una de las peores comidas del día.

Estos productos, que forman parte de los desayunos de más del 80% de la población, como los zumos, el pan blanco, las galletas, la bollería o los cereales no son más que una mezcla de harinas refinadas, azúcares y grasas poco saludables; en definitiva, productos energéticamente densos pero nutricionalmente vacíos.

Estos productos hacen que el desayuno sea una de las comidas menos nutritivas, menos saciantes y menos saludables.

En realidad, el desayuno es una comida más del día y, como tal, debe estar compuesta de alimentos reales y no de “productos para el desayuno”.

Además, no tenemos por qué desayunar siempre lo mismo... ¡El desayuno puede variar igual que lo hacen las comidas o las cenas!

¿Qué te apetece desayunar?

Si no te apetece o no quieres desayunar no desayunes; pero, si vas a desayunar, aquí tienes un montón de ideas y de opciones para hacerlo de forma saludable.

Huye del concepto culturalmente extendido de desayuno, abre la mente y empieza bien el día...

IDEAS CON LÁCTEOS

Una opción **rápida y fresca** para el desayuno son los cuencos de productos lácteos fermentados (yogur, kéfir, quark...) acompañados con fruta, frutos secos, semillas, copos de avena...



PRODUCTOS LÁCTEOS



Si, como la mayoría de las personas, no tenemos tiempo o ganas de elaborar nuestros propios productos lácteos caseros, tendremos que ir a comprarlos...

PRODUCTOS LÁCTEOS

Pero encontrar un buen producto lácteo puede no ser tarea fácil...

¿Cómo elegir los productos lácteos en la compra?

Los más útiles para preparar cuencos de desayuno son los productos lácteos fermentados de consistencia semi-líquida como el **yogur**, el **kéfir**, o el **queso quark o queso batido**.

Aparte de los lácteos procedentes de leche de **vaca**, también podemos encontrar de leche de **cabra**, de leche de **oveja**, etc.

Lo mejor es que el producto sea de **leche entera** (no light, 0 % ni desnatado).

Los **ingredientes** deberían ser únicamente: *“leche de vaca/oveja/cabra y fermentos lácticos”*.

No debe llevar azúcar añadido, edulcorantes ni ningún otro ingrediente que desconozcamos o no podamos casi pronunciar.

Si necesitamos endulzarlo lo haremos en casa, preferiblemente con **frutas dulces** (plátano maduro, pera, higos...), **frutas desecadas** (pasas, dátiles, higos secos, orejones, ciruelas secas), **purés de estas frutas dulces o secas trituradas** o, en el peor caso, con **miel cruda**.

YOGUR



Componentes:

Yogur de cabra

Brevas frescas

Anacardos crudos

Pistachos

Nueces pecanas

Arándanos deshidratados

YOGUR



Componentes:

Yogur de oveja

Kiwi

Almendras crudas

Anacardos crudos

Nueces pecanas

YOGUR



Componentes:

Yogur natural

Cerezas

Nueces

Chocolate negro > 70%

YOGUR



Componentes:

Yogur de leche de vaca

Plátano maduro

Frambuesas

Nueces

Avellanas crudas

Anacardos crudos

Almendras crudas

YOGUR

Aunque no sea una fruta... ¿Combinará bien la zanahoria...? ¡¡Pues sí!!



Componentes:

Yogur de cabra

Zanahoria rallada

Arándanos

Almendras crudas

Nueces

Anacardos crudos

Avellanas crudas

Miel cruda de azahar

KÉFIR



Componentes:

Kéfir de cabra

Plátano maduro

Semillas de calabaza

Semillas de girasol

Semillas de lino dorado

Semillas de sésamo tostado

KÉFIR



Componentes:

Kéfir de leche de vaca

Fresas

Semillas de girasol

Semillas de calabaza

Semillas de lino dorado

Semillas de sésamo tostado

QUESO QUARK



Componentes:

Queso Quark (o queso batido)

Kiwi

Fresas

Anacardos crudos

Almendras crudas

Avellanas tostadas

Chips de coco deshidratado

QUESO QUARK



Componentes:

Queso Quark (o queso batido)

Arándanos

Uvas pasas

Chips de coco deshidratado

Almendras crudas

QUESO QUARK



Componentes:

Queso Quark (o queso batido)

Arándanos

Nueces

IDEAS CON CEREALES, LEGUMBRES Y SEMILLAS

Las **semillas** y los cereales pueden ser una buena alternativa para el desayuno... ¡siempre que sean **cereales de grano entero!** ¿Y quién dijo que no se podían desayunar **legumbres?**



CEREALES

¿De qué hablamos cuando hablamos de cereales?



¿Cereales “de desayuno”?

Desde la perspectiva de la **comida real**, cuando hablamos de cereales nos referimos a los **granos enteros de cereales**, preferiblemente integrales.

CEREALES

Desgraciadamente, cuando la mayoría piensa en cereales, lo primero que se nos viene a la cabeza es el concepto de “cereales de desayuno”.

Sin embargo, todos estos “cereales de desayuno” (da igual que sean integrales, de 20 cereales, ricos en fibra, enriquecidos con vitaminas y minerales, ligeros, light, bajos en grasa, etc.) son en realidad **productos procesados elaborados con harinas refinadas de cereales.**

Entonces ¿qué cereales puedo desayunar?

No existen cereales específicos de desayuno como tal.

Cualquier cereal en grano puede ser utilizado en el desayuno; los más comunes y más fáciles de usar son el **arroz y la avena.**

Estos cereales **no llevan lista de ingredientes**, ni azúcar ni nada añadido, son el grano de cereal y punto.

AVENA

¿Cómo la busco?



Los copos de avena

La avena la vamos a encontrar habitualmente como “**copos de avena integral**”.

Estos copos de avena son **granos enteros** que únicamente han sido precocidos y pasados por un rodillo (por eso son planos) para que puedan ser consumidos directamente, hidratados o con una leve cocción.

AVENA

¿Cómo me la como?



Los copos pueden añadirse **directamente** en seco a un yogur, a la leche o a una bebida vegetal (casera o sin azúcar añadido).

Pero si queremos sacarle más partido y aprovechar todos sus beneficios, podemos **hidratarlos durante la noche**, dejándolos ya metidos en el yogur, la leche o la bebida vegetal. De esta forma van a hincharse y a aumentar su tamaño, proporcionando mayor saciedad y favoreciendo más el tránsito intestinal.

AVENA

¿Y eso del *porridge* qué es...?



El *porridge* o gachas de avena no es más que la avena cocida.

¿Cómo se hace?

Tan sencillo como poner a cocer durante unos 5-10 minutos los copos de avena con bastante agua.

La avena es capaz de absorber casi cualquier cantidad de agua que se le eche, multiplicando varias veces su tamaño y liberando parte del almidón y la fibra soluble que contribuyen a espesar el *porridge*.

AVENA

¿Tiene algún truco?

Si lo queremos **dulce**, sin añadir azúcar, podemos trocear un plátano maduro y cocerlo con la avena. Quedará casi desintegrado e incorporado al *porridge*, aportando así todo su dulzor.

También se puede cocer con canela en rama (o molida) o con una ramita abierta de vainilla.

Si lo queremos aún más cremoso, podemos cocerlo con $\frac{2}{3}$ de agua y $\frac{1}{3}$ de leche entera, o en una bebida vegetal (casera o sin azúcar añadido).

¿Con qué se puede acompañar?

El *porridge* se puede acompañar de cualquier combinación de fruta fresca, frutos secos, frutas secas, semillas, canela, etc.

También **salado** con aguacate troceado, zanahoria, jamón, atún, salmón, y aliñado con aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal.

AVENA

Y para los amantes del chocolate...



También se puede cocer la avena con **cacao puro en polvo** (cacao 100% sin azúcar añadido) y trozos de plátano maduro, añadiéndole después algún fruto seco como *topping*.

AVENA

¿Caliente o frío? ¡Admite ambas posibilidades!



Además, se puede hacer una cantidad abundante para varios días y guardarla en la nevera. Después podemos tomarlo fresquito, o recalentarlo si apetece más un desayuno calentito...

ARROZ

También en el desayuno...



Ingredientes:

Arroz: blanco, integral, redondo, largo, vaporizado...

Puedes tenerlo **ya cocido** en el frigorífico, así aprovechas los beneficios del almidón resistente.

Salmón ahumado

Aguacate

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre de manzana

ARROZ

¡Y dulce!



Ingredientes:

Arroz: puedes tenerlo ya cocido (elaboración más rápida) o hacerlo al momento, tipo *porridge* o gachas de arroz.

Para hacerlo **al momento**, el arroz blanco tarda menos que el integral.

Aceite de coco

Plátano (para el dulzor)

Cacao puro en polvo (sin azúcares añadidos)

Pizca de sal

ARROZ

¡Recetaaaa!!



**Podéis ver en esta videoreceta
los pasos para la elaboración**

LEGUMBRES

¿Garbanzos...? ¿Y por qué no?



Ingredientes:

Garbanzos ya cocidos

Aceite de coco

Plátano (para el dulzor)

Cacao puro en polvo (sin azúcares añadidos)

Pizca de sal

LEGUMBRES

¿Y ahora alubias...? ¿En serio?



Ingredientes:

400g de legumbres cocidas (1 bote): las que mejor quedan son las azukis, las alubias rojas y los garbanzos

400g de plátanos maduros

50g de cacao puro en polvo (sin azúcares añadidos)

100g de frutos secos picados

2 huevos

1/2 cucharadita de vainilla natural en polvo

1 sobre de levadura

Pizca de sal



**Podéis ver en esta videoreceta
los pasos para la elaboración**

SEMILLAS

El pudding de chía...



Hidratar la chía:

Las semillas de chía, cuando se dejan reposando durante varias horas en algún líquido o alimento semi-líquido, se hidratan y multiplican varias veces su tamaño, adquiriendo una consistencia densa y gelatinosa, con gran capacidad saciante.

Éste es el único secreto del ***pudding de chía.***

SEMILLAS

¿Tiene algún truco?

Las proporciones:

Añadir 125 mL de líquido por cada 20g de semillas de chía.

La elaboración:

1. En un cuenco mezclamos y removemos bien la chía con el líquido.
2. Dejamos reposar un rato.
3. Volvemos a removerlo antes de acostarnos, para que no queden grumos.
4. La dejamos hidratar y crecer durante toda la noche.

SEMILLAS

Las semillas en sí mismas aportan poco o nada de sabor...



Por eso los protagonistas serán los acompañamientos...

Componente líquido para hidratar la chía:

Puede utilizarse solo agua ipero hay mejores opciones!

Leche o bebida vegetal (casera o sin azúcar añadido)

Café (con/sin leche)

Infusión (con/sin leche)

Agua/leche/bebida vegetal con cacao puro en polvo

Yogur o kéfir

Batido de frutas

SEMILLAS

¿Y qué más?



Cualquier combinación de:

Fruta fresca

Frutos secos

Frutas secas o deshidratadas

Semillas

Canela

Cacao puro o chocolate > 85%
cacao

IDEAS CON “PAN”

Aunque el pan es algo completamente prescindible en la alimentación, puede apetecernos una tostada de vez en cuando... ¿Existen **alternativas** al pan de harinas de cereales?



EL “PAN” DE LINO Y ALMENDRA

Una alternativa al pan de harinas de cereales...



Elaborar nuestra propia versión casera de “pan” utilizando semillas o frutos secos molidos puede ser una solución para las personas que **no pueden o no quieren consumir** productos elaborados con **harinas de cereales**.

También es una buena forma de evitar los panes industriales hechos con harinas refinadas.

EL “PAN” DE LINO Y ALMENDRA

¿Y cómo queda...?



Se puede hacer en el horno, como un bizcocho, de forma sencilla y rápida.

El aspecto y la textura recuerdan más a un pan de molde o a un bizcochuelo salado, pero hace su función para unas tostadas o de acompañamiento.

Es mucho **más denso, energético, nutritivo y saciante** que el pan normal, por lo que las rebanadas serán más pequeñas de lo habitual...

EL “PAN” DE LINO Y ALMENDRA

¡Recetaaaaa!!!

Ingredientes:

200g de almendras crudas

200g de semillas de lino dorado

5 huevos medianos

1/2 cucharadita de bicarbonato

El zumo de un limón

Una pizca de sal



Podéis ver en esta videoreceta los pasos para la elaboración

Raciones: con estas cantidades salen unas 12 raciones (*y por su densidad, yo no tomaría más de 2 raciones al día...*)

Conservación: se debe conservar refrigerado o congelado. Lo ideal es hacerlo rebanadas al sacarlo del horno y congelarlas directamente. Cuando vayamos a usar una rebanada se puede descongelar directamente en la tostadora y queda como recién hecho...

TOSTADAS MÁS COMPLETAS...



Si buscamos un **desayuno más nutritivo y saciante**, lo ideal es que el pan de las tostadas se acompañe de otros componentes que lo complementen y le aporten valor añadido...

Sirve cualquier combinación de verduras (ej. tomate, aguacate...), frutas, purés de frutas, queso, jamón, salmón, atún, frutos secos, cremas caseras de frutos secos, frutas deshidratadas, semillas, especias, etc.

TOSTADAS MÁS COMPLETAS...



Componentes:

Jamón asado

Aceite de oliva virgen extra

Orégano

Tomates

TOSTADAS MÁS COMPLETAS...



Componentes:

Tomate fresco rallado

Queso Parmesano rallado

TOSTADAS MÁS COMPLETAS...



Componentes:

Tomate fresco rallado

Atún en aceite de oliva virgen

Orégano

TOSTADAS MÁS COMPLETAS...



Componentes:

Queso Gorgonzola

Manzana asada (en el
microondas)

Nueces

TOSTADAS MÁS COMPLETAS...



Componentes:

Queso fresco crema

Fresas

TOSTADAS MÁS COMPLETAS...



Componentes:

Queso rulo de cabra

Higo (seco o fresco)

TOSTADAS MÁS COMPLETAS...



Componentes:

Queso Roquefort

Uvas pasas

TOSTADAS MÁS COMPLETAS...



Componentes:

Crema de frutos secos o semillas, sin azúcar (cacahuete, anacardo, almendra, sésamo, avellana...)

Plátano

TOSTADAS MÁS COMPLETAS...



Componentes:

Crema rápida de plátano y cacao



**Podéis ver en esta videoreceta
los pasos para la elaboración**

EL “PAN” DE HUEVO Y ATÚN

Se hace en 2 minutos y medio en el **microondas!!**



Ingredientes:

1 huevo

1 lata de atún

20g de almendras

Orégano

1 cucharada sopera de vinagre

1/4 de cucharita de bicarbonato

Elaboración:

Batir todo junto, meter en un moldecito, 2,5 minutos al microondas ¡¡y listo!!

EL “PAN” DE HUEVO Y ATÚN

Podemos rellenarlo de muchas cosas...



Componentes:

Aguacate

Tomate fresco

Aceite de oliva virgen extra

Sal

EL “PAN” DE HUEVO Y ATÚN

O hacernos unas clásicas tostadas de tomate y ajo...



EL PAN... PAN

Si eliges desayunar tostadas de pan de cereales asegúrate que sea de calidad...



En los ingredientes de un verdadero pan integral tiene que venir: 70-100% cereal integral + agua+ sal + levadura o masa madre (**SIN** azúcares, aceites, harinas refinadas ni aditivos).

Componentes:

Pan 100% integral de centeno

Aguacate

Queso fresco de cabra

EL PAN... PAN

O mejor, iháztelo tú mismo!



Componentes:

Pan integral

Crema de cacahuete

Plátano

Canela

EL PAN... PAN



Componentes:

Pan integral

Tomate fresco triturado casero

Aceite de oliva virgen extra

EL PAN... PAN



Componentes:

Pan wasa

Hummus casero

Pimentón picante

EL PAN... PAN



Componentes:

Pan integral

Crema de cacao y avellanas
casera

Plátano

IDEAS CON HUEVOS

Sin duda, los **huevos** son uno de los mejores desayunos que hay.. Podemos prepararlos revueltos, fritos, cocidos, pochados, solos, acompañados y ¡hasta dulces!
¡¡Energía para toda la mañana!!



HUEVOS REVUELTOS Y...

“*Bacon*” ipero del de verdad!



Acompañamientos:

Panceta de cerdo a la plancha

Tomate fresco

Pimientos crudos

HUEVOS REVUELTOS Y...

Jamón



Acompañamientos:

Jamón serrano

Tomates

Almendras

Aceite de oliva virgen extra

HUEVOS REVUELTOS Y...

Atún



Acompañamientos:

Atún

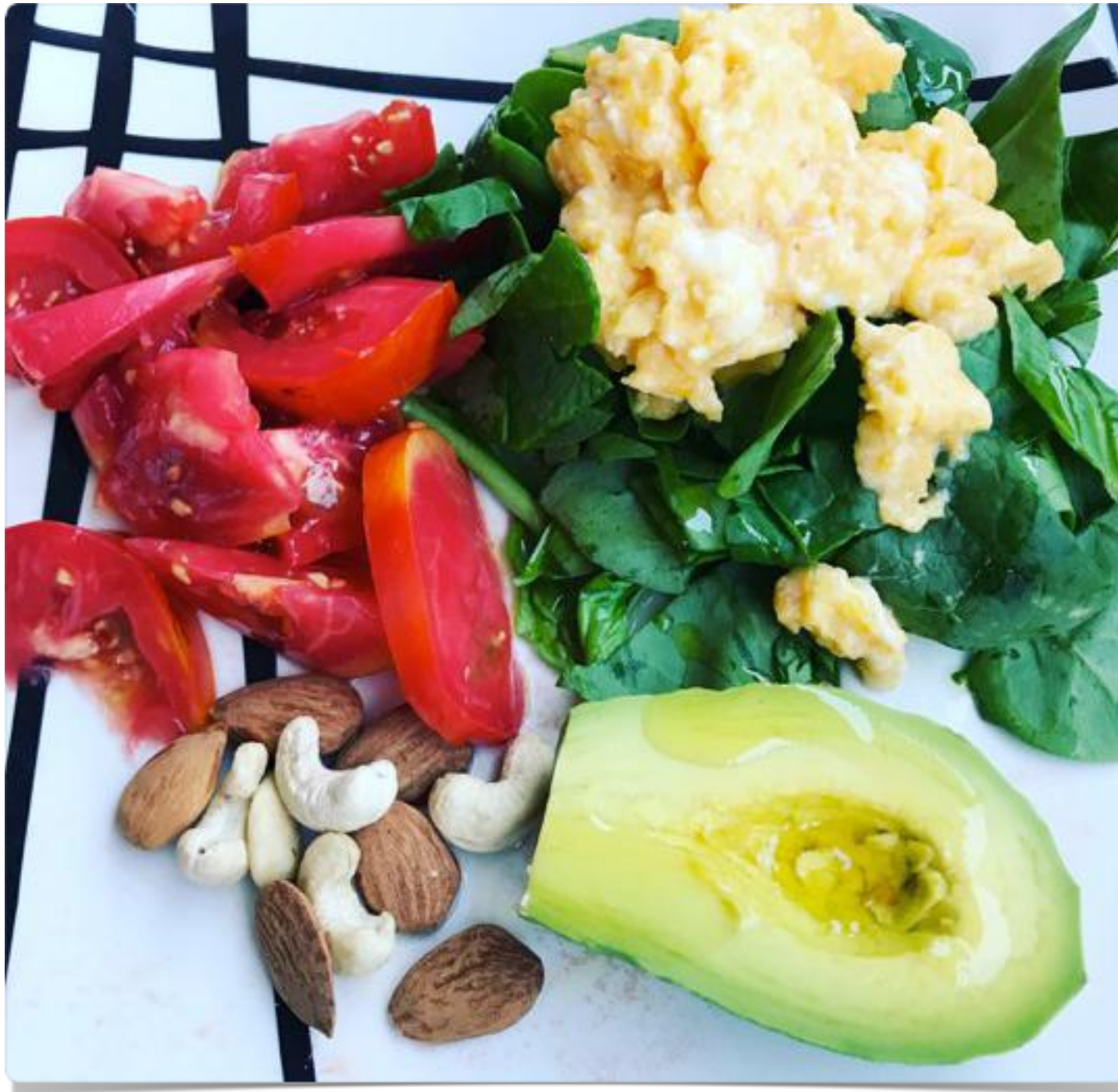
Aguacate

Tomates Cherry

Pimiento naranja

HUEVOS REVUELTOS Y...

Vegetales variados



Acompañamientos:

Espinacas crudas

Tomate

Aguacate

Frutos secos crudos

Aceite de oliva virgen extra

HUEVOS REVUELTOS CON...

Verduras variadas ¿Qué mejor acompañamiento para los huevos? ¡Sirve cualquiera!



Ingredientes:

Aceite de oliva virgen extra

Huevos

Champiñones

Pimiento rojo

Orégano

HUEVOS REVUELTOS CON...

Con un toque de queso todo sabe mejor...



Ingredientes:

Aceite de oliva virgen extra

Huevos

Pimiento rojo

Pimiento verde

Pimiento amarillo

Queso Cheddar

HUEVOS REVUELTOS CON...

Pimientos y queso



Ingredientes:

Aceite de oliva virgen extra

Huevos

Pimiento rojo

Queso Emmental

Orégano

HUEVOS REVUELTOS CON...

Espinacas y queso



Ingredientes:

Aceite de oliva virgen extra

Huevos

Espinacas

Queso Feta

HUEVOS REVUELTOS CON...

Jamón



Ingredientes:

Huevos

Taquitos de jamón

Acompañamiento:

Tomate fresco

Aguacate

HUEVOS REVUELTOS CON...

Atún



Ingredientes:

Huevos

Cebolla

Atún en conserva

Orégano

HUEVOS REVUELTOS CON...

Sorpresa... A veces las mezclas más raras sorprenden...



Ingredientes:

Aceite de oliva virgen extra

Huevos

Aguacate

Plátano

Almendras

Acompañamiento:

Tomate fresco

MÁS HUEVOS

Los que nunca fallan... ¡los huevos fritos!



Componentes:

Aceite de oliva virgen extra

Huevos

Espárragos verdes

Nueces

Chocolate negro >70% cacao

Café con leche

MÁS HUEVOS

O a la plancha...



Componentes:

Huevos

Aguacate

Tomate

Orégano

Sal

2 rebanadas de pan alemán

MÁS HUEVOS

Y si lo que no te sobra es el tiempo, el huevo duro es una opción rápida y saludable



Componentes:

Huevos

Cacahuetes

Café solo

MÁS HUEVOS



Componentes:

Huevos

Jamón asado

Rúcula

Tomates Cherry

Minipimientos

HUEVOS... ¡¡DULCES!!

Y lo mejor para el final...



Ingredientes:

Aceite de coco virgen

Huevos

Plátano

Almendras picadas

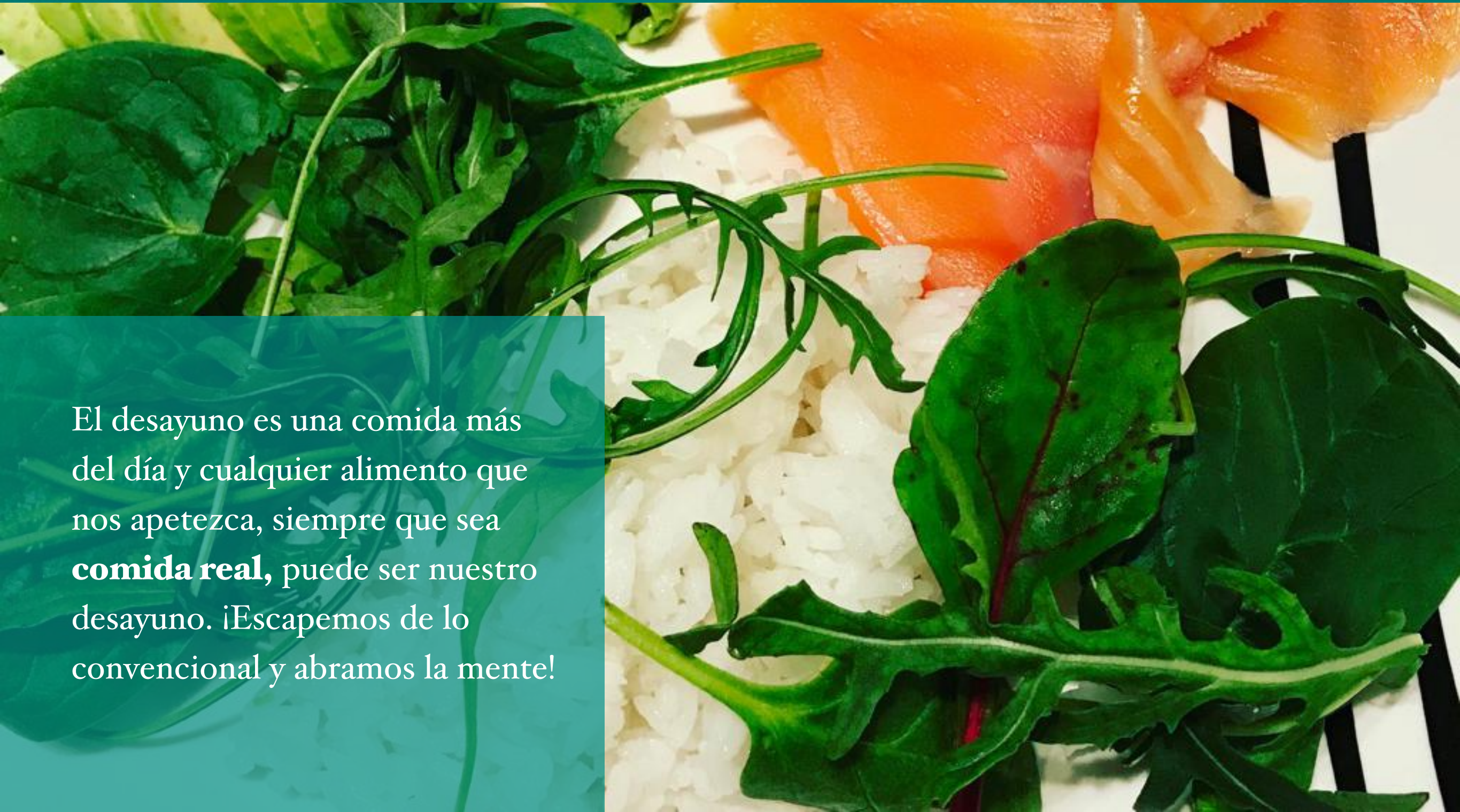
Cacao puro en polvo (sin
azúcar añadido)



**Podéis ver en esta
videoreceta los pasos para
la elaboración**

MÁS IDEAS...

El desayuno es una comida más del día y cualquier alimento que nos apetezca, siempre que sea **comida real**, puede ser nuestro desayuno. ¡Escapemos de lo convencional y abramos la mente!



SACAR, ABRIR, SERVIR Y LISTO

Para que la falta de tiempo o de ganas no sea un impedimento...



Componentes:

Queso fresco

Salmón ahumado

Canónigos

Aguacate

SACAR, ABRIR, SERVIR Y LISTO



Componentes:

Queso fresco

Tomate

Aguacate

Frutos secos crudos

Aliño de aceite de oliva virgen
extra y orégano

SACAR, ABRIR, SERVIR Y LISTO



Componentes:

Queso curado

Cerezas

Arándanos

SACAR, ABRIR, SERVIR Y LISTO



Componentes:

Jamón serrano

Tomates Cherry

Almendras crudas

SACAR, ABRIR, SERVIR Y LISTO



Componentes:

Queso fresco de vaca

Dátiles

Chocolate negro > 70% cacao

SACAR, ABRIR, SERVIR Y LISTO



Componentes:

Queso curado

Aguacate

Almendras crudas

SACAR, ABRIR, SERVIR Y LISTO

Podemos tirar de conservas de pescado...



Componentes:

Caballa en conserva

Tomates Cherry

Pimientos

Rúcula

Almendras crudas

SACAR, ABRIR, SERVIR Y LISTO

Se pueden utilizar alimentos ya cocinados de días previos para ahorrar tiempo...



Componentes:

Arroz (pueden ser arroz que
tuviéramos ya cocido de otro
día)

Salmón ahumado

Tomate

Aguacate

SACAR Y RECALENTAR

Incluso los restos de la cena pueden ser un estupendo desayuno...



Tortilla de:

Cebolla

Calabaza

Patata

FRESCO Y LIGERO

Otras opciones saludables para cuando no se tiene mucho hambre...



Componentes:

Plátano

Fresa

Kiwi

Manzana

Nueces

FRESCO Y LIGERO



Componentes:

Plátano

Naranja

Pera

Avellanas

Almendras crudas

Canela

FRESCO Y LIGERO



Componentes:

Plátano con canela

Avellanas

Café con cacao puro

Smoothie casero de sandía

FRESCO Y LIGERO



Componentes:

Naranja en rodajas

Nueces trituradas

Canela

FRESCO Y LIGERO

¡Y tan fresco! ¡Como que es un helado!



Componentes:

Plátano congelado

Cacao puro en polvo

Nueces

ENERGÍA CONCENTRADA

Barritas energéticas... ¡Reales!



Ingrediente:

Aceite de coco virgen

Dátiles

Anacardos crudos

Plátano

Coco rallado

Copos de avena

Canela al gusto

Sal

¿CON GANAS DE MÁS?

Si te ha gustado y quieres aún más ideas... ¡Síguenos!



@comida.real

@carlosriosq



Grupo Realfooding

Comida Real

@comidarealfood