

Ideas de *Desayunos* Saludables



NUTRIÓLOGA FERNANDA CORTEZ

PAN FRANCÉS



Fernanda
CORTEZ nutrióloga



Producto
Recomendado



Ingredientes

- 2 reb pan integral
- 1 Huevo entero
- 1 cdita Esencia Vainilla
- Canela en polvo
- 1 chorrito de leche light
- Fruta picada

Procedimiento:

- 1.- Mezcla el huevo entero, esencia de vainilla, un chorrito de leche de tu preferencia y la canela.
- 2.- Sumerge las rebanadas de pan integral sobre la mezcla
- 3.- En un sartén a fuego medio dora por ambos lados el pan hasta que quede dorado
- 4.- Sirve con tu porción de fruta de preferencia

NUTRIÓLOGA FERNANDA CORTEZ



Fernanda
CORTEZ *nutrióloga*

HOT CAKES de Espinaca



 *Producto
Recomendado*



Ingredientes

- 1/2 taza avena molida
- Espinaca Al gusto
- Canela Al gusto
- 1/2 taza leche vegetal
- 1 huevo entero
- 1 pizca polvo hornear

Procedimiento:

- 1.- En una licuadora incorpora todos los ingredientes y licua hasta que la mezcla quede homogénea.
- 2.- Considera que la consistencia no debe ser ni muy líquida ni muy espesa
- 3.- En un sartén mediano a fuego medio agrega aceite en spray y calienta muy bien
- 4.- Vierte parte de la mezcla para formar tu hot cake del tamaño de tu preferencia y deja cocinar, notarás que lo puedes voltear cuando comiencen a salir burbujas.

NUTRIÓLOGA FERNANDA CORTEZ



Fernanda
CORTEZ *nutrióloga*

AVENA

Carrot Cake



*Producto
Recomendado*



Ingredientes

- 1/2 taza de Avena en hojuela
- 1 taza de leche light o soya
- Canela al gusto
- Esencia de vainilla
- 10 pasas o arándanos deshidratados
- 6 nueces picadas

Procedimiento:

- 1.- En una olla agrega tu porción de leche y calienta a fuego medio
- 2.- Agrega la 1/2 taza de avena a la olla y mezcla
- 3.- Agrega la zanahoria rallada, vainilla, pasas a la mezcla
- 4.- Sirve y decora con nuez picada!

NUTRIÓLOGA FERNANDA CORTEZ

SMOOTHIE

Frutos Rojos



✓ *Producto
Recomendado*

Ingredientes

- 350 ml Leche de tú preferencia
- Hojuela de Avena
- 1 taza de frutos rojos congelados
- 1 cda Salvado Trigo
- Hielo Al gusto

Procedimiento:

- 1.- Agrega los ingredientes a la licuadora
- 2.- Recuerda que las cantidades Deben ir acorde a tí
- 3.- Puedes agregar hielo para agregar consistencia a la mezcla



Fernanda
CORTEZ nutrióloga

NUTRIÓLOGA FERNANDA CORTEZ



Fernanda
CORTEZ nutrióloga

CREPAS

de Avena



Producto
Recomendado



Ingredientes

- 1/2 taza de avena molida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza claras de Huevo
- 1/2 Taza leche light o soya
- Canela en polvo al gusto

Procedimiento:

- 1.- En una licuadora incorpora todos los ingredientes y licua hasta que la mezcla quede homogénea.
- 3.- En un sartén mediano a fuego medio agrega aceite en spray
- 4.- Vierte parte de la mezcla para formar tu crepa con una capa delgada y deja cocinar, notarás que la puedes voltear cuando comienzen a salir burbujas.
- 5.- Decora con una porción de fruta de tu elección

NUTRIÓLOGA FERNANDA CORTEZ

MUG CAKE de Cocoa



Producto
Recomendado



Ingredientes

- 1/2 taza de avena molida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza claras huevo
- 1 cda cocoa sin azúcar
- 1/4 Taza leche vegetal
- 1 pizca polvo hornear

Procedimiento:

- 1.- En una taza mezcla todos los ingredientes
- 2.- Revuelve bien la mezcla, si deseas puedes agregar un endulzante de tú elección
- 3.- En el microondas calcula tiempos de 30 segundos y revisa tú mugcake hasta que quede esponjoso.



Fernanda

CORTEZ *nutrióloga*



Nutrióloga Fernanda Cortez



@nut.fercortez