

# DESAYUNOS

*Recetas para el Desayuno familiar*



POR HERBOLARIO LARREA

Uno de los Mitos mas extendidos entre la población en general es:

**-“El desayuno es la comida más importante del día”**

y si te lo saltas.....

Tu metabolismo se va a ralentizar

Vas a engordar

No tendrás energía para el resto del día

etc, etc....

Como muchas creencias populares, esta, es totalmente **FALSA.**

Lo primero de todo, la palabra “desayunar” significa romper el ayuno para lo cual no hay una hora específica. Puedo romper el ayuno a las 8h00 de la mañana o bien puedo hacerlo a las 13h00 y le llamaré comida en lugar de desayuno.

Cada persona somos diferentes y hay quien no desayuna a primera hora porque está mejor si no lo hace y hay quien no puede salir de casa sin desayunar.

Lo mejor es escuchar a tu cuerpo y actuar en consecuencia.

El desayuno como tal, es decir, la comida que hacemos a primera hora de la mañana es un gran momento que puedes aprovechar para:

- Comer con tu familia .-
- Promover buenos hábitos de alimentación en los niños.
- Compartir con tu familia diferentes opciones culinarias , dependiendo del tiempo de que dispongamos. Algo más elaborado los fines de semana y algo más rápido entre semana.



¿Qué ocurre en la actualidad? ¿Qué se desayuna en la mayoría de los hogares?

Y aquí viene el gran problema , el desayuno que se hace en general, es la peor comida del día y sin embargo la mayoría de las personas lo hace pensando que es una opción muy saludable.

De unos años a esta parte el desayuno occidental está plagado de:

- cereales azucarados,
- en lugar de frutas vemos ese zumo de naranja natural recién exprimido(en el mejor de los casos) o de caja , en todas las mesas.
- Añadimos una rebanada de pan de molde, bollería industrial, galletas y las untamos con margarina y mermelada.
- Para terminar con nuestro café, con leche y le añadimos azúcar o edulcorante artificial.



Este no es precisamente un desayuno saludable.



Es una gran oportunidad, que tenemos de enseñar a nuestros niños a desayunar de una forma saludable y que sepan que hay más opciones que el azúcar, con alimentos sin procesar y comida de verdad. Tendrán unos buenos hábitos que en un futuro agradecerán enormemente.

Únicamente cambiando el desayuno , el rendimiento escolar va a ser mucho mejor, van a tener mucha más energía y sobre todo empezarán a disfrutar con la comida de verdad, evitando en gran parte la obesidad que existe hoy en día.

Ah!! y se convertirán en los más listos de la clase.

## **Ahora bien, ¿Qué desayunamos?**

Hay muchas opciones, como te he comentado anteriormente el desayuno es una comida más del día y no tiene porqué ser diferente.

Muchas veces utilizamos como excusa que no disponemos de tiempo para preparar un buen desayuno.

Pero que algo sea saludable no es incompatible con que sea rápido.

-Podemos desayunar las sobras de la cena anterior (únicamente calentar)

-Yogur natural al que añadimos unas nueces y arándanos o bien un plátano cortado, etc..

-Puedes optar por una rebanada de pan (de verdad) tostado y untada por ejemplo con una crema de cacahuete sin azúcar, o con un paté vegetal o con un humus que tienes preparado previamente.

-Unas verduras asadas que tienes guardadas en un Tupper.

Para los fines de semana o cuando dispongas de más tiempo:

- Porridges de avena, con frutos secos, con frutas del bosque, etc...
- Salmón ahumado con aguacate
- Huevos revueltos con salmón ahumado y boniato.
- Huevos escalfados con jamón ibérico
- Revuelto de espinacas, con tomate y chucrut casero.
- Huevos, aguacate, salmón, aceitunas, queso de oveja y unas nueces.
- Aguacate con huevo al horno.
- Panckakes o tortitas de huevo con queso o con avena a lo que puedes añadir unos arándanos por ejemplo...
- etc. etc.



- Como puedes ver las opciones son muy numerosas.

En el tiempo que tardas en verter la leche del tetrabrik a un bol y añadir los cereales azucarados, puedes poner un buen yogur natural entero en un bol y añadir frutos secos, frutas del bosque o frutas cortadas como un plátano por ejemplo.

Es muy saludable y estarás contribuyendo a mejorar tu salud y la de tu familia.

## **Sin el zumo de Naranja no soy persona**

Puedes estar pensando en este momento,

-A mi el zumo de naranja me sienta fenomenal

-No puedo dejar mi zumo de naranja

-No concibo un desayuno sin mi zumo de naranja



El zumo de naranja es uno de esos alimentos que la mayoría de las personas piensan que es muy saludable y sin embargo, ralentiza tu metabolismo, dispara los picos de azúcar y hace que ENGORDES!!

Consumir zumos de frutas recién exprimidos hace que en realidad elimines toda la fibra de la fruta haciendo que los hidratos de carbono pasen directamente a tu organismo. Lo que produce unos picos de glucosa en sangre que tu cuerpo no puede controlar.

Cuando consumes la fruta entera , la consumes con toda su fibra y ésta ralentiza la digestión. Los diferentes tipos de fibra hacen que tu cuerpo pueda mantener las bacterias buenas del estómago con lo que vas a controlar mejor tu peso.

Cuando haces un zumo de naranja natural, estás eliminando el 90% de toda la fibra y ahora viene lo peor..... contiene grandes cantidades de fructosa, por decirlo de otra forma, lo que tomas es una mezcla de agua, algunas vitaminas y minerales y unas 7 cucharadas de azúcar en un solo vaso.

La fructosa, aunque sea natural, como cualquier tipo de azúcar es veneno para tu cuerpo, sobre todo por las mañanas, cuando tu estómago está casi vacío. Son carbohidratos vacíos que tu cuerpo no puede utilizar como energía y por tanto va a parar a tus depósitos de Grasa.

El alto contenido de vitaminas y minerales dentro de un zumo de naranja es otro falso mito. Un puñado de espinacas contiene 6 veces más de Vitamina C que el zumo de naranja, consumirás fibra que saciará tu hambre, tendrás controlado los picos de insulina y cuidarás tu hígado.

La fructosa a la vez de quedar almacenada en tus depósitos de grasa habitual , aumenta considerablemente los depósitos de grasa visceral. Esa grasa que rodea tus órganos y que es muy peligrosa para tu cuerpo.

Esa grasa visceral hace que tu cuerpo no funcione correctamente , además de aumentar las posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e incluso cáncer.

La próxima vez que vayas a tomar un zumo de naranja, espero te acuerdes de lo que has leído y que por lo menos te haga pensar antes de tomarlo.

# No puedo vivir sin los Cereales del desayuno



Con los cereales del desayuno han conseguido que mucha gente los haya convertido en su desayuno estrella por diferentes motivos:

- Muchas personas tienen la creencia de que son saludables
- La publicidad en muchos de ellos dice que están enriquecidos con Vitaminas y minerales.
- Rápida solución, abrir la caja y verter sobre la leche.
- Las cajas vienen diseñadas para enganchar a los niños.

El gran problema es que contienen grandes cantidades de azúcar, así como colorantes artificiales, saborizantes para hacerlos más palatables, son bajos en fibra, no contienen nutrientes, se hacen con granos genéticamente modificados y además de todo esto tienen muchísimas calorías.

Como todo en la vida, por un día que comas no va a pasar nada, pero si lo has convertido en tu rutina para el desayuno, vas a Engordar!! pero lo peor es que pueden hacer que tengas otros problemas de salud más serios.

El mejor cereal con el que puedes sustituir los procesados de caja, es la Avena. Es un cereal natural, con muchos nutrientes , pero ojo!! es altamente calórico.

Si tienes mucha actividad a lo largo del día, puedes tomar tu avena en el desayuno pero, si tu prioridad es perder peso, toma la avena con moderación uno o dos días a la semana y el resto de días tienes otras opciones más interesantes.

## El Café con Leche me da vida



La leche es otro alimento que es muy debatido.

Hay muchas personas a las cuales la leche les produce hinchazón, mucosidad, malas digestiones, etc... esto es debido por una parte a la lactosa (el azúcar de la leche) y por otra a una proteína llamada Beta caseína A1 que es la que produce problemas.

Esto, sumado al café, suele producir malestar digestivo a muchas personas que, sin embargo, no quieren renunciar a su café con leche diario aun a sabiendas de que no les sienta bien.

Otro acompañante típico del café con leche es el azúcar o los edulcorantes artificiales que aunque son acalóricos , actúan en nuestro organismo igual que cuando ingerimos el azúcar.

Por tanto podemos afirmar que:

**“El café mejor solo que mal acompañado.”**

### **Consejos para tomar un buen Café**

- A ser posible café orgánico.- La mayoría del café producido en la actualidad está muy contaminado con pesticidas. De hecho, es uno de los cultivos que más se fumiga por tanto lo mejor es consumir café orgánico, libre de pesticidas.
- Grano Entero.- Lo mejor es ir moliendo el café en el momento para evitar que se vuelva rancio, el café debe oler y saber fresco con un aroma agradable, si no es así es probable que esté rancio o sea de mala calidad.
- Tostado y oscuro.- tiene más beneficios que el tostado claro.
- Solo .- Todos los beneficios se obtienen de tomarlo solo o bien con otros ingredientes como el aceite de coco y/o canela

Por tanto, una persona sana , puede tolerar el café sin ningún problema y los efectos positivos parecen superar a los efectos negativos en el caso de la mayoría de las personas. Como precaución no es aconsejable que tomen café las mujeres embarazadas.



Si eres un bebedor de café diario , está bien de vez en cuando hacer una descarga , por ejemplo, una semana al mes sin tomar café , con el fin de no crear tolerancia y evitar que el cuerpo se adapte, para poder obtener todos sus beneficios.

**Un último consejo, si quieres aprovechar los beneficios del café en tu entrenamiento toma un café bien cargado 30 minutos antes y lograrás esa energía extra.**

## **RECETAS DESAYUNOS SALUDABLES**





# Pudin de Chia

## PREPARACION

### Ingredientes

- 3/4 de Taza de Leche de Coco
- 2 Cucharadas de Semillas de chia
- 1/2 cucharadita extracto de Vainilla

### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes en un recipiente de vidrio o jarra.
  - Meter en la nevera minimo 4 horas y mejor toda la noche. Asegurate de que el pudin haya espesado
  - Servir el pudin con Frutas de temporada frescas o descongeladas
- 

# PANCAKES

*Sencilla Receta para hacer en casa*

## INGREDIENTES

6 huevos  
½ taza de harina de coco  
¾ de taza de leche de coco  
2 cucharadas aceite de coco  
1 pizca de sal  
1 cucharadita de polvo de hornear  
mantequilla o aceite de coco para  
freír

## PREPARACIÓN

Preparar las yemas de las claras y batir las claras con el azúcar y una pizca de sal batiendo a punto de nieve y luego dejar de lado.

En un recipiente aparte, batir las yemas, el aceite y la leche de coco.

Añadir la harina de coco y polvo de hornear. Mezclar hasta obtener una masa suave.

Introducir suavemente las claras de huevo en la masa. Dejar reposar la masa durante 5 minutos.

Freír en mantequilla o aceite de coco durante un par de minutos más o menos en cada lado en fuego lento o medio.

Servir con mantequilla fundida y / o bayas frescas.



# CREMA DE MANTEQUILLA

## CREMA DE MANTEQUILLA PARA SU MEJOR POSTRE

- 225gr de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
  - 2 cucharaditas de extracto de vainilla
  - 1 ½ cucharaditas de salsa de soja tamari
  - 1 - 2 cucharaditas de miel (opcional)
- 1** 60 g de la mantequilla poner en una cazuela pequeña hasta que se vuelva de color ámbar, pero sin quemarla. La mantequilla dorado combinado con la salsa de soja es lo que dará el sabor a praliné
  - 2** Vierta la mantequilla dorada en un vaso de y batir con el resto de la mantequilla poco a poco con una batidora de mano hasta que quede esponjosa
  - 3** Añadir sabor y miel opcional hacia el final.
  - 4** Añadir sabor a la crema con cualquier cosa que usted quiera - cacao en polvo, canela, cardamomo, café molido, naranja o cáscara de limón. O incluso fruta fresca como frambuesas o arándanos. Un poco de imaginación hará de éste un gran postre.

# DIFERENTES RECETAS DE PANCAKES



1



2



3



4

- 1.- Con Miel
- 2.- Con Jamón y Queso
- 3.- Con Nata y Arándanos
- 4.- Con Jamón, Queso y Huevo

Pruébalas y disfruta!!!!

# DIFERENTES RECETAS CON HUEVOS



1



2



3



4

- 1.- Huevos Revueltos con verduras
- 2.- Huevos Revueltos
- 3.- Huevos Plancha con tocino
- 4.- Huevos cocidos con espárragos Verdes

Los huevos son una gran fuente de proteínas, grasas y otros nutrientes. Su asociación con el colesterol alto y enfermedad cardiovascular ha sido gravemente exageradas.

No temas, come huevos, son uno de los mejores alimentos.

Resumiendo, creo haberte dado muchas razones para cambiar tu desayuno y hacerlo más saludable, más nutritivo y mucho más divertido.

Tanto si quieres adelgazar, como si tu objetivo es mejorar tus problemas digestivos, comienza cambiando tu desayuno, unos huevos revueltos con espinacas puede ser una buena opción, te vas a sentir bien toda la mañana y va a evitar que asaltes la nevera o la máquina del vending.

Puedes llevar contigo unos frutos secos por si necesitas comer algo a media mañana , pero te aseguro que va a mejorar tu nivel de energía y vas a notar la diferencia.

Prueba a cambiar el desayuno y verás que es la mejor decisión que has tomado para mejorar tu salud y la de tu familia.

Tanto si tu objetivo es mejorar tu salud digestiva como si tu objetivo es adelgazar, este va a ser un primer paso para conseguirlo.

Prometido!!

# LARREA

---

HERBOLARIO

<https://herbolariolarrea.com>