

kiwilimón

DESAYUNOS

FÁCILES Y NUTRITIVOS



PRESENTADO POR:



kiwilimón

MUFFINS DE HUEVO



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



MUFFINS DE HUEVO

TIEMPO: 20 MIN

DIFICULTAD: MEDIA

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 taza de requesón bajo en grasa
- ½ taza de **Avena Quaker®**
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebollín
- 1 taza de calabaza (*rallada*)
- 1 taza de zanahoria (*rallada*)
- sal al gusto
- pimienta al gusto

PARA DECORAR

- arúgula
- salsa pomodoro

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Mezcla el huevo, el requesón, la **Avena Quaker®**, el ajo en polvo, el cebollín, la calabaza y la zanahoria en un bowl con ayuda de un batidor globo. Sazona con sal y pimienta.
3. Vierte la mezcla en moldes para muffins previamente enharinados y engrasados. Hornea a 200 °C por 15 minutos. Deja enfriar y reserva.
4. Sirve los muffins de huevo en un plato extendido, decora con arúgula y acompaña con salsa pomodoro.

kiwilimón

BURRITOS

DE HUEVO
CON VERDURAS



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



BURRITOS

DE HUEVO

CON VERDURAS

TIEMPO: 40 MIN

DIFICULTAD: MEDIA

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de **Avena Quaker®**
- 2 ¾ tazas de agua
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ¼ taza de cebolla (*finamente picada*)
- ¼ taza de chile serrano (*finamente picado*)
- ½ taza de jitomate (*en cubos pequeños, sin semillas*)
- ½ taza de champiñones (*en cubos pequeños*)
- ½ taza de calabaza (*en cubos pequeños*)
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 6 huevos (*revueltos*)
- ½ taza de frijoles refritos bajos en grasa o frijoles de la olla
- ½ taza de queso fresco (*deslactosado y reducido en grasa*)

PARA ACOMPAÑAR

- salsa verde recién preparada

PREPARACIÓN

1. Licúa la **Avena Quaker®** hasta obtener una harina fina. Coloca en un bowl y mezcla con el agua hasta obtener una masa. Pon una bolita en una prensa de tortillas con plástico, aplasta formando una tortilla. Cocina de ambos lados por 5 minutos en una plancha a fuego medio con un poco de aceite en aerosol. Reserva.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén, agrega la cebolla, el chile serrano, el jitomate y cocina por 5 minutos. Posteriormente, añade el champiñón, la calabaza, la sal y la pimienta y cocina por 5 minutos más. Vierte el huevo, mezcla muy bien y cocina por 5 minutos más o hasta que esté muy bien cocido. Retira y deja enfriar por 5 minutos.
3. Coloca una de las tortillas de **Avena Quaker®** sobre una tabla, añade una cucharada de frijoles refritos bajos en grasa, un poco del huevo, un poco de queso y envuelve formando un burrito. Coloca en una plancha y dora por 5 minutos de cada lado. Reserva.
4. Sirve los burritos en un plato extendido y acompaña con salsa verde.

kiwilimón

CREPAS DE AVENA

CON HUEVO Y QUESO



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



CREPAS DE AVENA CON HUEVO Y QUESO

TIEMPO: 35 MIN

DIFICULTAD: MEDIA

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de **Avena Quaker®**
- 1 $\frac{3}{4}$ de tazas de leche de avena
- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$ cdta. de sal
- aceite en aerosol
- 1 cda. de aceite de oliva
- 4 huevos (*revueltos*)
- sal al gusto
- 4 rebanadas de pechuga de pavo
- 4 rebanadas de queso manchego o panela bajo en grasa

PARA ACOMPAÑAR

- pico de gallo

PREPARACIÓN

1. Licúa la **Avena Quaker®** por 5 minutos o hasta obtener una harina fina. Mezcla la **Avena Quaker®**, la leche de avena, el huevo y la sal con un batidor globo. Deja reposar por 5 minutos.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, agrega el huevo, sazona con sal y mezcla muy bien. Cocina por 10 minutos o hasta que esté cocido. Retira y reserva.
3. Rocía un poco de aceite en aerosol en una sartén para crepas. Agrega un cucharón de la mezcla y mueve para que la mezcla cubra toda la sartén y obtengas una crepa delgada. Cocina a fuego medio de ambos lados por 5 minutos. Cuando la crepa esté cocida, añade una rebanada de jamón, un poco del huevo y una rebanada de queso. Cocina por 2 minutos, cierra a la mitad y después a la mitad, formando un triángulo. Retira.
4. Coloca la crepa en un plato extendido y acompaña con pico de gallo.

kiwilimón

SOPES DE AVENA CON POLLO



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



SOPES DE AVENA CON POLLO

TIEMPO: 35 MIN

DIFICULTAD: MEDIA

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 tazas de **Avena Quaker®**
- 4 tazas de agua
- sal al gusto
- aceite en aerosol
- 1 taza de frijoles refritos bajos en grasa o frijoles de la olla
- 2 tazas de pechuga de pollo (cocida y desmenuzada)
- 1 taza de lechuga romana (en tiras delgadas)
- 1 taza de jitomate (rebanado)
- ½ taza de aguacate (rebanado)
- 1 taza de queso fresco (rallado)

PARA ACOMPAÑAR

- salsa roja recién preparada

PREPARACIÓN

1. Licúa la **Avena Quaker®** hasta obtener una harina fina. Coloca en un bowl y mezcla con el agua y la sal, luego usa tus manos para formar una masa. Haz bolitas y utiliza una prensa de tortillas forrada con plástico para formar una tortilla, pero un poco más gruesa. Rocía una plancha o comal con un poco de aceite en aerosol, coloca los sopes y cocina a fuego medio por 5 minutos. Retira, forma las orillas del sope, regresa al comal y cocina por 5 minutos más.
2. Agrega un poco de frijoles a cada sope, retira del comal y coloca sobre una tabla. Añade un poco de pollo, lechuga, jitomate, aguacate y queso fresco.
3. Sirve tres sopes en un plato y acompaña con salsa roja.

kiwilimón

QUICHE

POBLANO



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO





TIEMPO: 1 H 45 MIN

DIFICULTAD: ALTA

PORCIONES: 4

PARA LA MASA

- $\frac{3}{4}$ taza de harina de trigo integral
- 1 taza de **Avena Quaker®**
- 1 taza de agua
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva
- sal al gusto
- 2 huevos

PARA EL RELLENO

- 2 huevos
- 1 taza de requesón bajo en grasa
- 1 taza de queso de cabra
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 1 taza de granos de elote natural
- 1 taza de rajas poblanas

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Muele la harina, la **Avena Quaker®**, el agua, los huevos, el aceite de oliva y la sal en un procesador de alimentos por 2 minutos o hasta obtener una masa homogénea y suave. Reserva.
3. Para el relleno: Utiliza un batidor globo para mezclar los huevos, el requesón y el queso de cabra en un bowl. Sazona con sal y pimienta y agrega los granos de elote y las rajas poblanas. Reserva.
4. Usa un rodillo para extender la masa de avena sobre una superficie enharinada hasta obtener un grosor de 5 mm. Coloca sobre un molde de tarta y retira los excesos de masa. Presiona para compactar todos los bordes del quiche.
5. Vierte la preparación de huevo sobre la masa hasta llenar $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad. Hornea a 180 °C por 45 minutos.
6. Sirve el quiche en un plato extendido y acompaña con ensalada.

kiwilimón

BUDÍN

DE AVENA
FÁCIL



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO





TIEMPO: 45 MIN

DIFICULTAD: MEDIA

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 3 plátanos (*en puré*)
- 3 huevos
- 1½ tazas de **Avena Quaker®**
- ½ taza de nuez (*finamente picada*)
- 1 cda. de vainilla
- 1 cdta. de polvo para hornear
- 2 cdas. de leche descremada
- 4 cdas. de miel o endulzante sin calorías
- nuez picada

PARA DECORAR

- nuez picada

PREPARACIÓN

1. Mezcla el plátano, el huevo, la **Avena Quaker®**, la nuez, la vainilla, la leche y la miel en un bowl.
2. Vierte la mezcla del budín en un refractario para panqué con papel encerado.
3. Hornea a 180 °C por 30 minutos. Deja enfriar por 30 minutos y desmolda.
4. Sirve el budín de avena en una tabla y decora con nuez.

kiwilimón

PAN

DE AVENA Y MIEL



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO





TIEMPO: 2 H 40 MIN

DIFICULTAD: ALTA

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de **Avena Quaker®**
- 1 ¼ tazas de agua tibia
- 11 g de levadura
- ½ taza de miel de abeja
- ¼ taza de mantequilla sin sal
- ½ taza de nueces (*troceadas*)
- ½ taza de arándanos
- harina de trigo

PARA DECORAR

- miel (*para barnizar*)
- **Avena Quaker®**

PARA ACOMPAÑAR

- mermelada de frutos rojos sin azúcar

PREPARACIÓN

1. Agrega la harina integral, la **Avena Quaker®**, el agua tibia, la levadura, la miel de abeja y la mantequilla en un bowl de batidora. Utiliza el aditamento de gancho para batir a velocidad media por 10 minutos o hasta integrar y que la masa tome fuerza.
2. Incorpora las nueces y los arándanos, mientras continúas batiendo hasta integrar. Coloca la masa en un bowl previamente engrasado, cubre con plástico adherente y fermenta hasta que duplique su volumen. Reserva.
3. Extiende la masa sobre una superficie enharinada hasta obtener un grosor de 1 cm, enrolla y coloca sobre un molde de pan de caja previamente enharinado y engrasado. Posteriormente, barniza con miel y espolvorea con avena.
4. Hornea el pan a 180 °C por 40 minutos. Deja enfriar y desmolda.
5. Corta el pan de avena en rebanadas y acompaña con mermelada de frutos rojos sin azúcar.

kiwilimón

CRUMBLE

DE MANZANA
Y AVENA



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



CRUMBLE DE MANZANA Y AVENA

TIEMPO: 1 H

DIFICULTAD: FÁCIL

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 4 manzanas amarillas
(*en cubos pequeños*)
- 1 cda. de harina integral
- 1/3 taza de azúcar de coco
- 2 cdtas. de jugo de limón
- 1 cda. de canela
- 1 1/2 tazas de **Avena Quaker®**
- 1 1/2 tazas de harina de almendra
- 1/2 taza de azúcar de coco
- 1 cda. de polvo para hornear
- 1 cda. de canela
- 3/4 taza de aceite de coco
- 1/4 cda. de sal

PARA ACOMPAÑAR

- helado de vainilla bajo en grasa
sin azúcar añadido (*acompaña con
3 cdas. de helado por porción*)

PREPARACIÓN

1. Mezcla las manzanas, la harina, el azúcar de coco, el jugo de limón y la canela en un bowl. Revuelve muy bien y deja reposar por 20 minutos.
2. Mezcla la **Avena Quaker®**, la harina de almendra, el azúcar de coco, el polvo para hornear, la canela, el aceite de coco y la sal en un bowl. Revuelve muy bien y reserva.
3. Agrega las manzanas en un refractario, incorpora la mezcla de **Avena Quaker®** y hornea a 180 °C por 40 minutos.
4. Sirve el crumble de manzana y avena en el mismo refractario y acompaña con helado de vainilla bajo en grasa.

kiwilimón

DONAS

DE AVENA



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO





TIEMPO: 35 MIN

DIFICULTAD: MEDIA

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur light reducido en grasa sin azúcar añadido
- 1 taza de **Avena Quaker®**
- 1 huevo
- 2 cdtas. de leche descremada light
- 1 cdta. de polvo para hornear
- 1 cdta. de canela
- 1 cdta. de esencia de vainilla

PARA DECORAR

- chocolate amargo 90% de cacao
- **Avena Quaker®** (tostada)

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Licúa el yogur, la **Avena Quaker®**, el huevo, la leche, el polvo para hornear, la canela y la esencia de vainilla hasta obtener una consistencia espesa y homogénea.
3. Vierte la preparación en un molde para donas y hornea a 180 °C por 15 minutos. Deja enfriar y reserva.
4. Coloca las donas sobre una rejilla, cubre con chocolate amargo y espolvorea con **Avena Quaker®** tostada. ¡Disfruta!

kiwilimón

CHURROS

DE AVENA



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



CHURROS DE AVENA

TIEMPO: 30 MIN

DIFICULTAD: MEDIA

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 tazas de **Avena Quaker®**
- 100 g de mantequilla sin sal
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar añadida
- 1 pizca de sal
- 1 cdta. esencia de vainilla
- 3 huevos
- 1 cdta. de estevia

PARA ACOMPAÑAR

- miel de agave
(1 cdta. por porción)

PREPARACIÓN

1. Licúa la **Avena Quaker®** hasta obtener un polvo semifino. Reserva.
2. Calienta la mantequilla, la leche de almendras, la sal y la esencia de vainilla en una olla. Una vez que rompa el hervor, apaga y agrega la **Avena Quaker®**. Mezcla con una pala de madera hasta integrar y obtener una masa.
3. Agrega los huevos uno a uno y la estevia. Continúa mezclando hasta integrar, vierte la preparación en una manga con duya lisa y forma los churros sobre papel encerado.
4. Hornea los churros de avena en la freidora de aire a 180 °C por 10 minutos.
5. Sirve los churros con miel de agave.