



*Clara Fuentes*

# OPCIONES DE DESAYUNOS

**FASE 1 y 2**

# Tostadas de pan con mermelada casera de frutos rojos

---

## INGREDIENTES

- Un puñado de frambuesas
- Un puñado de arándanos
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Agua

1. Pon en 1 vaso las semillas de chía y cubre con agua. Deja reposar 30 minutos.
  2. Pon en un bol las frambuesas y los arándanos y 1 cucharadita de agua. Ponlo al micro hasta que la fruta quede deshecha.
  3. Mezcla las semillas de chía y las frambuesas deshechas, déjalo enfriar ¡y listo!
- \* Para conservarlo para otros días, añade limón a la mezcla, hiérvelo 5 minutos y guarda la mermelada en un tarro de cristal.



# Yogur natural sin lactosa o kéfir con fruta cortada y nueces

---

## INGREDIENTES

- Yogur natural sin lactosa o kéfir
- Fruta cortada al gusto de las permitidas (plátano, kiwi, arándanos...)
- 1 puñado de frutos secos (nueces)
- Canela Ceylan en polvo

1. Poner el yogur en 1 bol y agregar los demás ingredientes encima



# Pudding de chía y frutos rojos

---

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 vaso de bebida de coco o de almendras
- Frutos rojos
- Yogur natural sin lactosa o kéfir
- Canela Ceylan

1. Poner en un frasco de vidrio con tapa las semillas de chía con la bebida vegetal y mezclar bien.
2. Conservar en la nevera al menos 20 minutos antes de consumirlo. Lo ideal es dejarlo toda la noche.
3. Añadir el yogur o kéfir
4. Canela al gusto
5. Poner los frutos rojos por encima



# Tortitas de avena y plátano

---

## INGREDIENTES

- Plátano
- Huevo
- Copos de avena
- Aceite de oliva virgen
- Canela Ceylan en polvo

1. Pelar el plátano y chafarlo con un tenedor
2. Añadir canela a la fruta
3. Mezclar la fruta con el huevo y los copos de avena (o harina de avena) en la batidora.
4. Poner un poco de aceite de oliva en una sartén y añadir la mezcla. Añadir la mezcla, no entera, si no para que salgan varias tortitas.
5. Una vez hechas, se pueden comer solas, con fruta cortada por encima o con cacao 90%





# Pan de zanahoria

---

## INGREDIENTES

- 1 zanahoria rallada (100g)
- 2 huevos
- 50g harina de trigo sarraceno
- Sal y especias al gusto

1. Ralla la zanahoria.
2. Mezcla todos los ingredientes del pan en un bol y mezcla en una procesadora.
3. Añade la mezcla a un molde cuadrado que se pueda meter en microondas.
4. Mételo al microondas 3-4 min a máx. potencia (o hasta que veas que ya está hecho).
5. Retira del molde para que se enfríe totalmente.
6. Ábrelo y tuéstalo si te apetece.
7. Rellénalo con lo que más te guste!



# Porridge de avena

## INGREDIENTES

- 1 vaso de bebida de almendras sin azúcares añadidos
- Pieza de fruta cortada
- 30g de copos de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- Canela Ceylan en polvo
- Coco rallado

1. Ponemos en una cazuela a fuego alto la avena, chia y canela. Mezclamos muy bien, añadimos la bebida vegetal y bajamos el fuego.
2. Dejamos que se cueza durante unos minutos hasta obtener la consistencia que nos guste.
3. Apagamos el fuego y ponemos encima la fruta que hemos seleccionado, previamente cortada, la canela y el coco
4. Servimos en un bol y listo para comer.



0+

# Smoothie proteico de frambuesa

---

## INGREDIENTES

- Té verde frío
- 1 scoop de proteína en polvo (suero de leche)
- Frambuesas frescas o congeladas
- 1 cucharada de chía prehidratada
- Bebida de almendras
- Canela Ceylan en polvo

1. Licuar todo y tomar





# Smoothie verde

---

## INGREDIENTES

- Agua o agua de coco
- 1 scoop de proteína en polvo (suero de leche)
- Espinacas
- Naranja o piña
- 1 cucharada de jengibre
- Limón
- Canela Ceylan en polvo

1. Licuar todo y tomar



# Smoothie antiinflamatorio

---

## INGREDIENTES

- 1 rodaja de piña o papaya
- 1 scoop de proteína en polvo (suero de leche)
- 1/2 naranja pelada
- 1/2 zanahoria rallada
- Cdita de cúrcuma en polvo
- 1 trocito pequeño de jengibre
- Menta fresca
- Añadir agua según textura deseada o agua de coco

1. Licuar todo y tomar



# Tortilla de espinacas y queso

---

## INGREDIENTES

- Huevos
- Aceite de oliva virgen
- Espinaca baby
- Queso sin lactosa
- Sal
- Aguacate en láminas \*cuando ya lo hemos tolerado

1. Bate los huevos
  2. Calienta una sartén añade aceite y vierte los huevos, para que cubra toda la superficie
  3. Tapa la sartén para que se cocine unos 2 minutos a fuego medio
  4. Dale la vuelta
  5. Añade las hojas de espinaca, el queso y dobla por la mitad y que se funda el queso. Tapa para que termine su cocción
  6. Sirve el huevo en un plato y acompaña con aguacate.
- Puedes incluir también una pieza de fruta



# Creps de trigo sarraceno

---

## INGREDIENTES

- 120 g de harina de trigo sarraceno
- 230 ml de bebida de almendras
- 1 huevo
- 1 cdita de sal
- 1-2 cditas de canela (si quiere toque dulce)

1. Tritura todos los ingredientes para las crepes hasta obtener una masa homogénea.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra y vierte un cucharón de masa.
3. Extiéndela bien para que cubra toda la superficie.
4. Deja cocinar unos minutos hasta que puedas darle la vuelta y, luego, dora el otro lado.
5. Sirve y ¡rellena con lo que más te apetezca!



## INGREDIENTES

- Harina de arroz o trigo sarraceno o espelta
- Aceite de oliva virgen
- Huevo
- Agua
- Salmón ahumado
- Espinacas baby
- Limón
- Pimienta negra
- Aguacate en láminas \*cuando ya lo hemos tolerado

1. Bate los huevos con un poco de agua y vierte removiendo la harina con un poco de sal, para obtener una masa suave y líquida.
2. Deja reposar 10 minutos y vuelve a batir
3. Calienta una sartén con un poco de aceite de oliva o de coco y vierte una porción de la mezcla (no todo), extendiendo con una cuchara formando una masa circular delgada (tipo crep).
4. Cocina durante 2-3 minutos hasta que los bordes se empiecen a secar, dale la vuelta y cocina por el otro lado 1 minuto
5. Vuelve a repetir el proceso para hacer las creps que quieras
6. En un plato rellena la crep con salmón ahumado, jugo de limón, espinacas y si quieres aguacate
7. Dóblala y a comer!

## TAMBIÉN PUEDES INCLUIR OTROS COMO

Tostadas de trigo sarraceno con:

- Jamón curado
- Jamón york sup 90%
- Huevos o tortilla
- Queso fresco de cabra u oveja y aguacate (cuando veas que te sienta bien)
- Atún o caballa lata o sardinitas con cherrys
- Salmón ahumado y canónigos



*Clara Fuentes*



*Dietista-Nutricionista*  
CAT000866