

# Recetas Antiinflamatorias para la Menopausia

## Volumen 2 — Complemento Oficial

Guía completa de recetas diseñadas específicamente para apoyar tu salud durante la menopausia. La alimentación antiinflamatoria es una herramienta real para manejar los cambios de la menopausia, priorizando alimentos frescos, grasas saludables, frutas, verduras y omega-3. Cada receta está optimizada con ingredientes antiinflamatorios, fitoestrógenos naturales y nutrientes esenciales.



# Sección 1: Desayunos Funcionales (100+ Recetas)

## Patrón A: Proteína + Huevos (30 Recetas)

### Alto en Proteína

Cada receta aporta 18-30g de proteína para mantener masa muscular durante la menopausia

### Fitoestrógenos

Ingredientes que apoyan el balance hormonal naturalmente durante esta etapa

### Preparación Rápida

Listas en 10-15 minutos para mañanas ocupadas sin complicaciones

# Huevos Revueltos con Espinaca y Palta

## Ingredientes

- 3 huevos grandes frescos
- 1 taza espinaca fresca lavada
- ¼ palta madura mediana
- 1 cucharada aceite de oliva extra virgen
- Sal marina, pimienta negra, ajo molido
- 1 rebanada pan integral artesanal

## Preparación

1. Calienta aceite en sartén antiadherente a fuego medio
2. Bate los huevos hasta que queden espumosos, vierte en la sartén
3. Agrega espinaca picada, revolviendo constantemente (3-4 min)
4. Retira del fuego, añade palta en cubitos pequeños
5. Sirve inmediatamente con pan integral tostado

10

Minutos

26g

Proteína



**Beneficio Hormonal:** La espinaca contiene fitoquímicos con propiedades antiinflamatorias y la palta aporta vitamina E, mientras que el aguacate proporciona grasas saludables para la absorción de vitaminas liposolubles.





# Tortilla de Brócoli con Champiñones

## Ingredientes

- 2 huevos grandes
- ¾ taza brócoli picado finamente
- ½ taza champiñones frescos fileteados
- ¼ cebolla morada en tiras finas
- 1 cucharada aceite de oliva
- Ajo molido, orégano seco

## Preparación

1. Sofríe cebolla y champiñones en aceite (2 min)
2. Agrega brócoli, sazona con especias
3. Bate huevos hasta punto espuma, vierte en la sartén
4. Cocina hasta dorar (4-5 min por lado)
5. Dobla por la mitad con espátula, sirve caliente

Tiempo: 12 min | Proteína: 24g

# Huevos Duros con Tomate y Lechuga

01

## Cocinar Huevos

Cocina 2 huevos en agua hirviendo 7-8 min para yema semi-líquida perfecta

02

## Preparar Ensalada

Mezcla 2 tazas lechuga fresca, 1 tomate fileteado, ½ cebolla morada

03

## Aliñar

Rocía con 1 cucharada aceite de oliva y jugo de limón fresco

04

## Servir

Pela huevos, corta en cuartos, coloca sobre ensalada y sazona

Una opción fresca y liviana que combina proteína de calidad con vegetales ricos en fitoestrógenos. La lechuga proporciona fibra y los tomates son excelentes fuentes de antioxidantes antiinflamatorios.

# Tofu Revuelto con Vegetales (Vegano)



## Ingredientes Completos

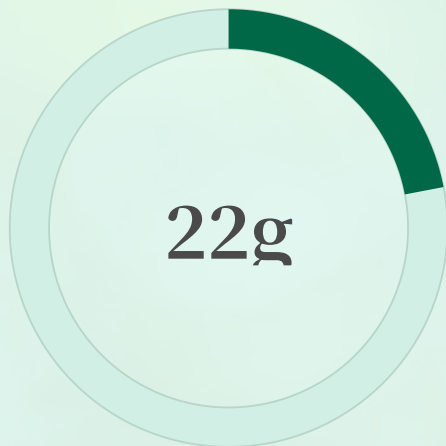
- 150g tofu firme extra
- 1 taza vegetales variados (zanahoria rallada, morrón, espinaca)
- ½ cebolla picada finamente
- 1 cucharada aceite de oliva
- ½ cucharadita cúrcuma en polvo
- Sal marina, pimienta, ajo molido

## Método de Preparación

Sofríe cebolla en aceite (2 min), agrega vegetales y cocina 3 min. Desmenuza tofu con tenedor, añade a la sartén. Sazona con cúrcuma, sal y pimienta. Cocina 3-4 min revolviendo constantemente para textura perfecta.



Minutos



Proteína

# Huevos Nube con Tomate y Albahaca

## Técnica Especial de Preparación



### Separar

Separa claras de 3 yemas con mucho cuidado



### Batir

Bate claras a punto de nieve firme y brillante



### Integrar

Mezcla con yemas muy delicadamente



### Cocinar

Vierte en sartén con aceite bien caliente

Esta técnica crea una textura esponjosa única. Cocina 2 minutos, agrega 1 tomate fresco picado y 2 cucharadas queso parmesano rallado. Dobla y finaliza con albahaca fresca picada. Alto contenido proteico: 28g



# Tortilla Mediterránea



## Aceitunas Negras

6 aceitunas fileteadas aportan grasas saludables



## Tomate Cherry

1 tomate en 4 partes, rico en antioxidantes



## Queso Feta

2 cucharadas para sabor intenso mediterráneo

## Instrucciones de Cocción

Sofríe tomate y aceitunas en 1 cucharada aceite de oliva por 1 min. Bate 2 huevos y vierte. Cocina 3 min, agrega queso. Dobla y finaliza con orégano fresco, sal marina y pimienta. Tiempo: 12 min | Proteína: 22g



# Huevos Benedictinos (Versión Saludable)

## Componentes del Plato

1

### Base de Pan

2 rebanadas pan integral tostado dorado

2

### Espinaca Salteada

1 taza espinaca en aceite de oliva con ajo

3

### Huevos Pochados

2 huevos cocidos en agua con vinagre (3-4 min)

4

### Salsa Liviana

2 cucharadas yogur griego + 1 cucharada jugo limón + mostaza



**Tip Profesional:** Para huevos pochados perfectos, crea un remolino en el agua hirviendo antes de agregar el huevo. Esto ayuda a mantener la forma ideal.

# Tortilla con Palta y Salmón Ahumado



## Alto en Omega-3

50g salmón ahumado en tiras proporciona ácidos grasos omega-3 que disminuyen biomarcadores de inflamación



## Grasas Saludables

¼ palta fileteada aporta grasas cardioprotectoras y vitamina E con efectos antiinflamatorios



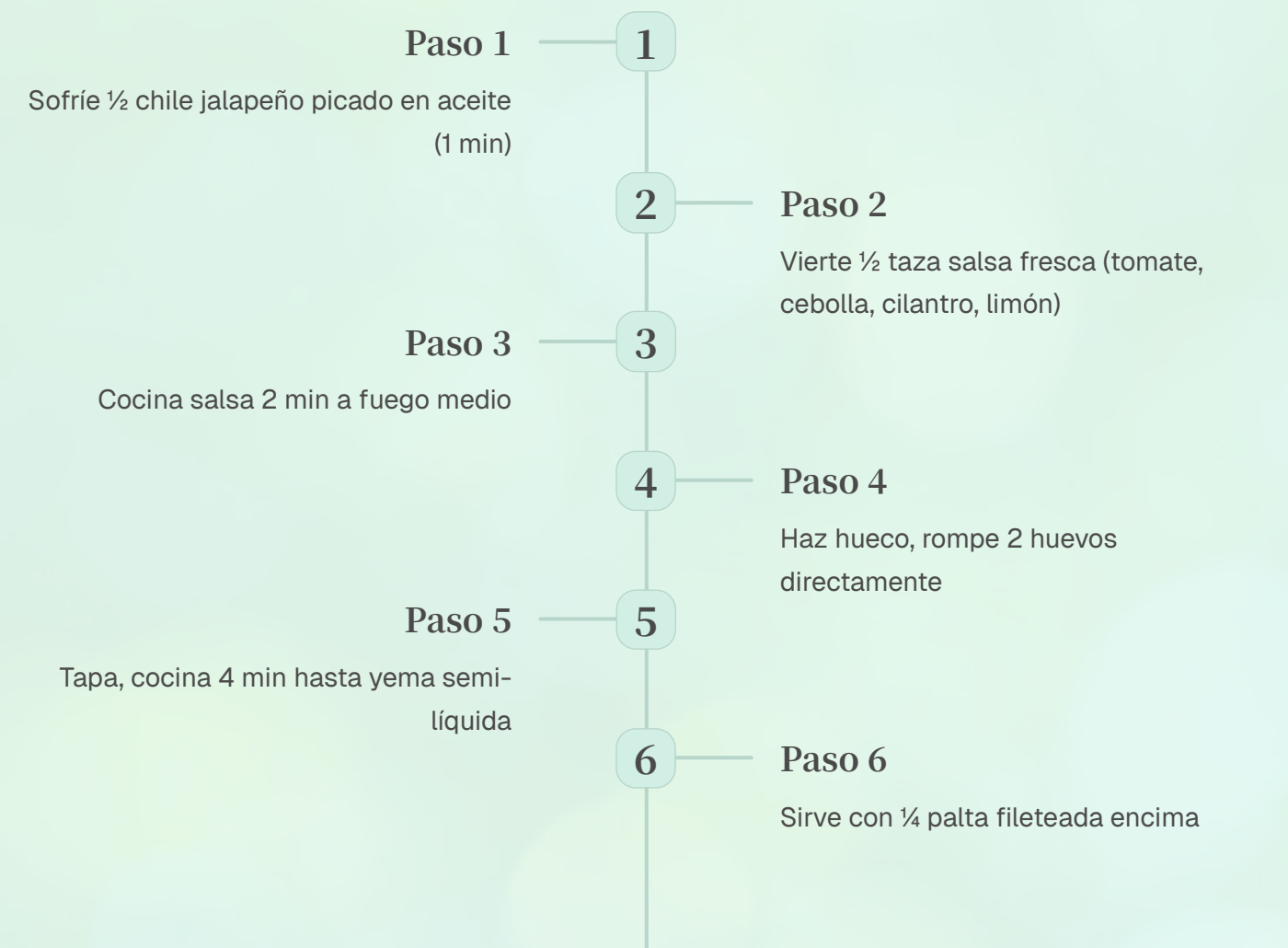
## Rápido y Nutritivo

Listo en solo 10 minutos con 28g de proteína completa de alta calidad

## Preparación Simple

Bate 2 huevos con eneldo fresco y sal marina. Vierte en sartén con aceite. Cocina hasta medio cocido, agrega salmón y palta. Dobla y finaliza con 1 cucharada queso crema bajo en grasa. El eneldo complementa perfectamente el sabor del salmón.

# Huevos Estilo Mexicano



La combinación de especias mexicanas como el comino tiene propiedades antiinflamatorias naturales. La salsa fresca aporta vitamina C y fitoquímicos beneficiosos. Tiempo: 12 min | Proteína: 22g

# Tortilla Italiana con Rúcula



## Método de Cocción Italiano

Bate huevos y vierte en sartén con aceite caliente. Cocina hasta medio cocido, agrega tomate cherry. Dobla la tortilla, incorpora rúcula fresca y parmesano rallado. Finaliza inmediatamente para que la rúcula mantenga su frescura y el queso se derrita ligeramente.

# 10

Minutos Total

# 24g

Proteína

La rúcula es rica en fitoestrógenos y calcio

## Ingredientes Mediterráneos

- 2 huevos frescos grandes
- 1 tomate cherry en cubitos
- 1 taza rúcula fresca lavada
- 2 cucharadas parmesano rallado
- 1 cucharada aceite de oliva extra virgen
- Ajo molido, sal marina, pimienta negra



# Más Variaciones de Huevos (Recetas 13-30)

## Huevos Verdes Tropicales

Espinaca, chayote, hierbabuena - Una mezcla refrescante con alto contenido de hierro y magnesio

## Tortilla Griega

Tomate, cebolla, orégano (sin queso) - Sabores mediterráneos auténticos y tradicionales

## Huevos a la Turca

Morrón, tomate, especias - Combinación exótica de sabores del Medio Oriente

## Tortilla Francesa Clásica

Simple con mantequilla - La elegancia culinaria en su forma más pura

## Huevos Rellenos

Yema removida, salteada con vegetales - Presentación creativa y muy nutritiva

## Tortilla con Hongos Salteados

Variedad de hongos para máximo sabor umami y vitamina D natural

## Más Recetas de Huevos Creativas



### Huevos en Nido de Vegetales

Zanahoria rallada forma el nido, huevo al centro. Rico en betacarotenos antioxidantes.



### Tortilla Canadiense

Con tocino magro para quienes desean un toque indulgente ocasional y controlado.



### Huevos Soufflé

Claras batidas crean textura aireada única y espectacular para ocasiones especiales.



### Tortilla con Queso de Cabra y Miel

Combinación dulce-salada sofisticada con calcio adicional para huesos fuertes.



### Huevos Duros con Mayonesa de Palta

Alternativa saludable a la mayonesa tradicional, cremosa y nutritiva sin conservantes.



### Revueltos con Salmón Ahumado

Proteína doble: huevos y salmón para máximo omega-3 antiinflamatorio.

## Últimas Variaciones de Huevos

### Huevos al Horno con Tomate

Horneados en moldes individuales con salsa de tomate fresco, albahaca y un toque de parmesano

### Tortilla Vegetariana Completa

Mezcla de vegetales de temporada: calabacín, berenjena, morrón y cebolla salteados

### Huevos con Pesto de Rúcula

Pesto casero de rúcula, nueces, ajo y aceite de oliva sobre huevos pochados

### Tortilla con Queso Suizo y Lechuga

Combinación clásica con vegetales frescos crujientes añadidos al final

### Huevos a la Florentina

Espinaca con salsa blanca liviana (versión reducida en grasa con yogur griego)

### Revueltos con Queso y Cebollín

Textura cremosa con hierbas frescas que aportan antioxidantes adicionales

Todas estas recetas se preparan en menos de 15 minutos y pueden adaptarse según tus preferencias personales y disponibilidad de ingredientes frescos.

## Patrón B: Yogur + Granola + Frutas (25 Recetas)



### Probióticos Naturales

El yogur griego aporta bacterias beneficiosas para la salud digestiva e intestinal durante la menopausia



### Fibra y Energía

La granola proporciona carbohidratos complejos y fibra para energía sostenida todo el día



### Antioxidantes

Frutas frescas aportan vitaminas, minerales y compuestos antiinflamatorios esenciales



# Yogur Griego con Linaza y Arándanos

## Ingredientes Simples

- 150g yogur griego entero natural
- ½ taza arándanos frescos o congelados
- 1 cucharada linaza molida fresca
- ½ cucharadita miel de abeja pura
- Pizca de canela en polvo

## Preparación Instantánea

1. Coloca yogur en tazón amplio
2. Agrega arándanos distribuyendo uniformemente
3. Espolvorea linaza y canela por encima
4. Rocía miel en hilos finos
5. Come inmediatamente para máxima frescura



5

Minutos

20g

Proteína



**Beneficio Omega-3:** La linaza es una de las mejores fuentes vegetales de omega-3, que se asocia con disminución de biomarcadores de inflamación.

# Pudín de Chía Nocturno

01

## Mezclar Base

Combina 3 cucharadas semillas chía + 1 taza leche de soja + ½ cucharadita vainilla

02

## Refrigerar

Deja 8 horas en refrigerador (o 15 min con agitación frecuente cada 5 min)

03

## Dividir

Coloca en recipientes individuales de vidrio

04

## Decorar

Agrega ½ banana en rodajas, ½ taza arándanos, 1 cucharada nueces picadas

05

## Servir

Come frío directo del refrigerador o temperatura ambiente

Este pudín es perfecto para preparar la noche anterior. La chía absorbe el líquido creando una textura similar al pudín y contiene omega-3, proteína, fibra y antioxidantes. **Rico en fitoestrógenos (soja y chía)** y aporta **18g de proteína**.

# Parfait de Yogur con Granola y Fresa



## Primera Capa

Coloca 75g yogur griego en vaso o tazón transparente amplio



## Capa de Fresas

Agrega mitad de ½ taza fresas fileteadas finamente



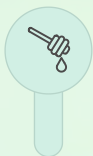
## Capa de Granola

Esparce mitad de 3 cucharadas granola integral casera



## Repetir Capas

Restante yogur (75g), fresas frescas y granola crujiente



## Finalizar

Rocía 1 cucharada miel pura + ½ cucharadita canela molida

La presentación en capas no solo es visualmente atractiva, sino que también permite disfrutar de diferentes texturas en cada cucharada. Las fresas son ricas en vitamina C y antioxidantes que ayudan a combatir la inflamación.

5

Minutos

22g

Proteína

# Yogur con Moras y Nueces

## Ingredientes Nutritivos

- 150g yogur griego natural
- ½ taza moras frescas lavadas
- 1 cucharada nueces en trozos medianos
- ½ cucharadita miel de abeja
- Ralladura de limón (opcional)

## Preparación Simple

Vierte yogur en tazón. Agrega moras frescas distribuyendo. Esparce nueces por encima. Rocía miel uniformemente. Finaliza con ralladura de limón si deseas un toque cítrico adicional refrescante.

5

Minutos

18g

Proteína

☐ **Omega-3**  
**Alto:** Las nueces son excelente fuente de omega-3 vegetal, ácido alfa-linolénico (ALA).





# Tazón de Smoothie (Açaí y Granola)



## Licuar Base

½ taza açaí + ¾ taza yogur griego + ½ banana +  
¼ taza leche de almendra



## Verter

Coloca mezcla espesa en tazón amplio y profundo



## Decorar

Agrega granola, coco rallado, nueces variadas



## Comer

Disfruta con cuchara estilo tazón nutritivo

El açaí es uno de los alimentos con mayor contenido de antioxidantes del mundo. Esta receta aporta **20g de proteína** y es perfecta para cuando deseas algo refrescante pero sustancioso. La clave es lograr una consistencia espesa para que los toppings no se hundan.

# Más Variaciones de Yogur (Recetas 22-40)

## Pudín Proteico de Chocolate con Fresa

Proteína en polvo de chocolate + yogur griego + fresas frescas cortadas

## Yogur con Granola Casera y Manzana

Granola hecha en casa con avena, miel y canela + manzana rallada fresca

## Pudín de Chía Tropical

Leche de coco + chía + mango fresco para sabor caribeño intenso

## Yogur Griego con Miel y Nueces

Clásico simple: yogur + miel orgánica + nueces pecanas trituradas

## Parfait de Frambuesa y Chocolate Oscuro

Capas de yogur + frambuesas + chips chocolate 70% cacao mínimo

## Yogur con Durazno y Almendra

Durazno fresco fileteado + almendras laminadas tostadas doradas

## Pudín de Chía Vainilla con Arándanos

Extracto vainilla + chía + arándanos azules frescos o congelados

## Yogur Griego Simple con Frutos Rojos

Mezcla de fresas, frambuesas, moras y arándanos de temporada

## Aún Más Opciones de Yogur



### Parfait de Cereza y Chocolate

Cerezas frescas o congeladas + chips chocolate oscuro + yogur en capas elegantes



### Yogur con Granola y Miel de Manuka

Miel de Manuka (propiedades antibacterianas) + granola crujiente casera



### Pudín Proteico de Vainilla

Proteína en polvo vainilla + yogur griego + semillas chía para textura



### Yogur con Pera y Nuez

Pera madura en cubitos + nueces de Castilla + toque de miel pura



### Pudín de Chía de Menta y Chocolate

Extracto menta + cacao + chía = combinación refrescante tipo menta-chocolate



### Yogur con Ciruela Negra y Jengibre

Ciruelas frescas + jengibre rallado fresco (antiinflamatorio potente natural)

# Últimas Variaciones de Yogur

## Opciones Refrescantes

- **Parfait de Sandía y Menta**

Sandía en cubitos + hojas menta fresca + yogur griego cremoso

- **Yogur con Frutas Secas**

Mezcla de dátiles, orejones, pasas y nueces variadas

- **Pudín de Coco con Piña**

Leche de coco + chía + piña fresca tropical cortada

## Opciones Nutritivas

- **Yogur Griego con Granola de Maní**

Granola casera con maní natural + miel de abeja

- **Pudín de Chía con Cafeína**

Café frío + chía para energía matutina sostenida

- **Yogur con Lentejas Germinadas**

Opción única: lentejas germinadas aportan proteína extra vegetal

Todas estas opciones se preparan en 5-15 minutos y pueden prepararse con anticipación para desayunos rápidos durante la semana laboral.



## Patrón C: Licuados Nutritivos (20 Recetas)

### Absorción Rápida

Los licuados permiten absorción inmediata de nutrientes sin digestión pesada durante la menopausia

### Hidratación Completa

Alta cantidad de líquidos mantiene hidratación óptima esencial durante esta etapa

### Versatilidad Total

Puedes adaptar sabores, texturas y nutrientes según necesidades específicas del día

# Licuada Verde Poder Hormonal



## Ingredientes Poderosos

- 1 taza leche de soja natural
- 1 taza espinaca fresca lavada
- ½ banana madura
- ½ taza arándanos congelados
- 1 cucharada linaza molida
- ½ cucharadita miel pura

## Instrucciones de Licuado

01

### Líquido Primero

Agrega leche de soja a la licuadora primero

02

### Vegetales

Añade espinaca fresca limpia

03

### Frutas

Incorpora banana y arándanos congelados

04

### Extras

Linaza y miel al final para máximo sabor

05

### Licuar

60 segundos a alta velocidad hasta cremoso

**Tiempo: 5 min | Proteína: 20g**

Rico en fitoestrógenos: soja y linaza

# Licuada de Chocolate y Banana



## Leche de Almendra

1 taza - base cremosa  
baja en calorías  
naturalmente



## Banana Congelada

1 banana - textura  
helada natural sin hielo



## Mantequilla de Maní

1 cucharada - grasas  
saludables y proteína



## Cacao en Polvo

1 cucharada -  
antioxidantes y  
magnesio natural

Licua todos los ingredientes durante 60 segundos hasta cremoso. Agrega 1 medida proteína en polvo sabor chocolate para alcanzar **24g de proteína**. El cacao natural es rico en magnesio, mineral esencial durante la menopausia. Sirve en vaso alto o tazón.

# Licuado de Frutos Rojos



## Base Cremosa

¾ taza yogur griego  
proporciona proteína  
completa y probióticos  
beneficiosos



## Triple Berry

½ taza cada una: fresas,  
frambuesas, arándanos  
frescos de temporada



## Endulzante Natural

½ banana + 1 cucharada miel  
para dulzura equilibrada y  
potasio

## Método de Preparación

Licua yogur con todas las frutas por 60 segundos hasta completamente suave. Agrega banana y miel, licua 30 segundos más hasta cremoso. Sirve con cubitos de hielo si deseas textura más fría y refrescante. Antioxidantes al máximo con 18g de proteína

## Más Variaciones de Licuados (Recetas 29-40)

### Licudo Tropical Piña-Coco

Mango + coco + piña = escapada caribeña refrescante en vaso

### Licudo Proteico Neutro

Base versátil para personalizar con cualquier sabor según preferencia

### Licudo Verde con Manzana

Espinaca + manzana verde + limón = dulzura natural sin azúcar

### Licudo Açaí con Granola

Açaí congelado + granola crujiente integrada para textura

### Licudo de Sandía y Melón

Ultra hidratante y refrescante perfecto para días calurosos intensos

### Licudo de Pera y Almendra

Pera madura + leche almendra + almendras molidas finamente



## Aún Más Licuados Creativos

### → Licuado de Cereza y Mora

Cerezas dulces + moras ácidas = balance perfecto de sabores

### → Licuado de Palta y Cacao

Palta cremosa + cacao = textura mousse saludable

### → Licuado de Durazno y Yogur

Duraznos maduros + yogur griego cremoso natural

### → Licuado de Naranja y Fresa

Vitamina C doble: cítricos + fresas frescas antioxidantes

### → Licuado Green Detox

Manzana + jengibre + limón = limpieza natural suave

### → Licuado de Jengibre y Piña

Jengibre fresco + piña = antiinflamatorio potente natural

### → Licuado de Café y Chocolate

Café frío + cacao + banana = energía sostenida matutina

### → Licuado de Menta y Chocolate

Extracto menta + cacao = refrescante indulgencia saludable

## Últimos Licuados de la Colección

### Licuado de Arándano y Proteína

Arándanos + proteína en polvo vainilla + leche almendra natural

### Licuado Dulce de Coco y Vainilla

Leche coco + extracto vainilla + banana congelada cremosa

### Licuado Verano Refrescante

Sandía + limón + menta = hidratación máxima refrescante natural

Todos estos licuados se preparan en menos de 5 minutos. **Tip profesional:** Congela frutas en porciones individuales para licuados más rápidos cada mañana ocupada.

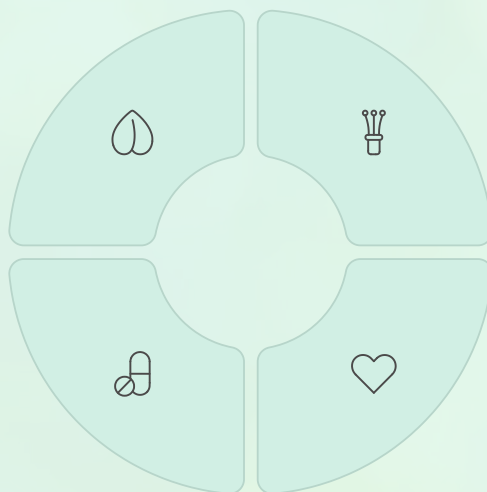
# Patrón D: Avena y Cereales (15 Recetas)

## Carbohidratos Complejos

35% energía sostenida durante toda la mañana sin picos de azúcar peligrosos

## Vitaminas B

20% esenciales para energía y función neurológica óptima diaria



## Alta Fibra

25% ayuda digestiva y control del colesterol naturalmente durante la menopausia

## Salud Cardiovascular

20% beta-glucanos protegen el corazón específicamente durante menopausia

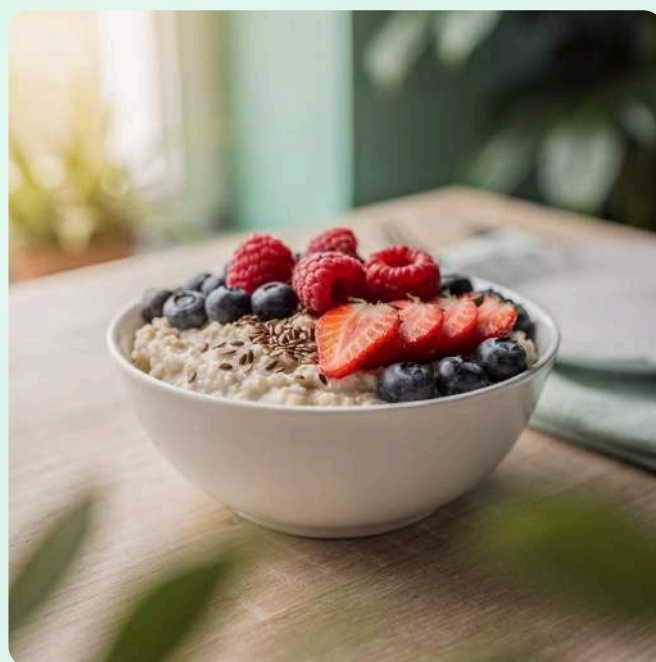
# Avena con Frutos Rojos y Linaza

## Ingredientes Base

- ½ taza avena en hojuelas grandes
- 1 taza leche de soja natural
- ½ taza frutos rojos mixtos frescos
- 1 cucharada linaza molida fresca
- ½ cucharadita canela en polvo
- ½ cucharadita miel de abeja

## Instrucciones de Cocción

1. Hierva leche de soja a fuego medio
2. Agrega avena, cocina 5 min revolviendo
3. Revuelve ocasionalmente para textura cremosa
4. Retira del fuego, añade frutas frescas
5. Decora con linaza, canela y miel al servir



10

Minutos

12g

Proteína

❑ **Fibra Alta:** Esta combinación aporta más de 8g de fibra soluble e insoluble beneficiosa.

# Avena Nocturna con Chía y Fresa

## Noche Anterior

Mezcla ½ taza avena + 1 cucharada chía  
+ ¾ taza leche almendra + ¼ taza yogur  
griego + ½ cucharadita vainilla

1

2

## Refrigerar

Deja en refrigerador 8 horas completas  
(o mínimo 15 min con agitación  
frecuente)

## Mañana Siguiende

Revuelve muy bien, agrega leche si está  
demasiado espeso

3

4

## Decorar

Agrega ½ taza fresas picadas frescas  
encima uniformemente

## Disfrutar

Come frío directo o calienta 2 minutos  
en microondas

5

La avena nocturna es perfecta para preparar múltiples porciones el domingo para toda la semana laboral. **18g de proteína** y alto contenido de omega-3 de la chía.



# Más Variaciones de Avena y Cereales (Recetas 35-45)

1

## Avena Caliente con Manzana y Nueces

Manzana en cubitos salteada con canela + nueces pecanas crujientes tostadas

2

## Avena con Durazno y Almendra

Durazno fresco fileteado + almendras laminadas tostadas doradas

3

## Granola Casera Básica

Receta base para 10 porciones: avena + miel + frutos secos variados

4

## Quinua con Frutos Rojos

Proteína completa: quinua cocida + frutos rojos frescos de temporada

5

## Avena con Jengibre y Limón

Jengibre fresco rallado + ralladura limón = antiinflamatorio potente

6

## Avena con Chocolate y Banana

Cacao en polvo + rodajas banana + chips chocolate oscuro 70%

# Últimas Opciones de Cereales

## Opciones Dulces

- **Avena con Miel y Nueces**

Simple y clásico: miel orgánica + nueces de Castilla trituradas

- **Avena Integral Cocción Lenta**

Avena entera cocinada 45 min para máxima nutrición posible

- **Avena con Damasco y Almendra**

Damascos secos remojados + almendras fileteadas tostadas

## Opciones Únicas

- **Avena con Sandía y Palta**

Combinación sorprendente: dulce + cremoso = sabor único

- **Avena con Jengibre Cristalizado**

Jengibre dulce + especias cálidas = sabor intenso especial

- **Avena Roja Antioxidante**

Remolacha + frutos rojos = color vibrante y antioxidantes máximos

- **Avena con Nuez de Brasil**

Nueces de Brasil cremosas + miel = indulgencia saludable rica



## Patrón E: Tostadas y Carbohidratos (15 Recetas)

### Carbohidratos Integrales

Pan integral proporciona fibra, vitaminas B y energía sostenida sin causar inflamación

### Toppings Nutritivos

Palta, hummus, salmón y otros ingredientes agregan proteína y grasas saludables

### Versatilidad Infinita

Base simple permite infinitas combinaciones dulces o saladas según tu antojo diario

# Tostada de Palta con Huevos Pochados



## Ingredientes

- 2 rebanadas pan integral artesanal
- 1 palta madura mediana
- 2 huevos frescos grandes
- Jugo de limón fresco
- Sal marina, pimienta negra, hojuelas chile
- Aceite de oliva extra virgen

## Preparación

Tuesta pan hasta dorado. Machaca palta con sal y limón hasta cremosa. Cocina huevos en agua + vinagre por 3-4 min. Unta palta en pan tostado. Coloca huevos pochados encima. Sazona y finaliza con aceite de oliva en hilo.

Alto en grasas saludables

15

Minutos

24g

Proteína

# Más Tostadas Deliciosas (Recetas 39-50)



## Tostada con Queso de Cabra y Miel

Queso de cabra cremoso + miel pura + nueces = dulce y salado perfecto



## Tostada con Hummus y Tomate

Hummus casero + tomate fresco + aceite oliva + za'atar especiado



## Tostada de Atún con Palta

Atún al agua + palta machacada + limón + cilantro fresco



## Tostada con Salmón Ahumado

Salmón ahumado + queso crema + alcaparras + eneldo fresco



## Tostada con Ricota y Fresa

Ricota fresca + fresas fileteadas + menta + vinagre balsámico



## Tostada con Mantequilla Almendra y Banana

Mantequilla almendra + rodajas banana + canela + miel natural



## Tostada con Sardina y Tomate

Sardinas en aceite oliva + tomate asado + ajo + perejil fresco



## Tostada con Queso Suizo y Manzana

Queso suizo + manzana verde fileteada + miel de abeja



## Tostada Simple con Aceite y Tomate Asado

Tomate asado + aceite oliva extra virgen + sal marina gruesa

Todas estas tostadas se preparan en 10-15 minutos y son perfectas para desayunos nutritivos o brunch de fin de semana relajado.