



Desayunos sin gluten: 7 recetas saludables y deliciosas

Bienvenidos a este ebook lleno de recetas de desayuno sin gluten. Hemos recopilado 7 opciones saludables y sabrosas que te ayudarán a empezar el día con energía y vitalidad. Desde panqueques de avena hasta tostadas de aguacate, cada una de estas recetas ha sido cuidadosamente seleccionada para brindarte una experiencia culinaria libre de gluten. ¡Disfruta de estos deliciosos desayunos y comienza tu día con el pie derecho!

Panqueques de avena sin gluten



Ingredientes

- 2 tazas de avena molida sin gluten
- 2 huevos
- 1 taza de leche de almendras
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal

Preparación

1. En un tazón, mezcla la avena molida, los huevos, la leche de almendras, la miel, el polvo de hornear y la sal hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y agrega cucharadas de la mezcla para formar panqueques de aproximadamente 10 cm de diámetro.
3. Cocina los panqueques por 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y firmes.
4. Sirve los panqueques calientes, acompañados de frutas frescas, miel o el topping de tu preferencia.

Tostadas de aguacate con huevo



Ingredientes

- 2 rebanadas de pan sin gluten tostado
- 1 aguacate maduro
- 2 huevos
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Tuesta las rebanadas de pan sin gluten hasta que estén crujientes.
2. Corta el aguacate por la mitad, retira el hueso y usando un tenedor, machaca la pulpa hasta obtener una textura suave.
3. Agrega el jugo de limón, sal y pimienta, y mezcla bien.
4. Distribuye la mezcla de aguacate sobre las tostadas de pan.
5. Fríe los huevos a tu gusto y colócalos sobre las tostadas de aguacate.
6. Sirve de inmediato y disfruta de este delicioso desayuno.

Omelette de espinacas y queso



Ingredientes

- 3 huevos
- 1/2 taza de espinacas frescas picadas
- 1/4 taza de queso rallado sin lactosa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Bate los huevos en un tazón hasta que estén bien mezclados.
2. Agrega las espinacas picadas y el queso rallado, y sazona con sal y pimienta.
3. Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.
4. Vierte la mezcla de huevos en la sartén y cocina por 2-3 minutos, hasta que los bordes se comiencen a solidificar.
5. Utilizando una espátula, dobla suavemente el omelette por la mitad y cocina por 1-2 minutos más, hasta que esté completamente cocido.
6. Transfiere el omelette a un plato y sirve caliente.

Yogur con frutas y granola sin gluten



Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de frutos rojos frescos (frambuesas, moras, fresas, arándanos)
- 1/4 taza de granola sin gluten



Preparación

1. Coloca el yogur griego en un recipiente.
2. Agrega los frutos rojos frescos y espolvorea la granola sin gluten por encima.
3. Mezcla suavemente los ingredientes para combinar los sabores.
4. Disfruta de este desayuno nutritivo y delicioso.



Pan de plátano sin gluten

Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 2 huevos
- 1/4 taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Engrasa un molde de pan y reserva.
3. En un tazón, machaca los plátanos hasta obtener una pasta suave.
4. Agrega los huevos y mezcla bien.
5. Incorpora la harina de almendras, la canela, el bicarbonato y la sal. Mezcla hasta obtener una masa homogénea.
6. Vierte la mezcla en el molde y hornea durante 45-50 minutos, hasta que un palillo insertado salga limpio.
7. Deja enfriar completamente antes de desmoldar y servir.

Smoothie bowl de frutos rojos



Tortilla de maíz con queso y jamón

Ingredientes

- 2 tortillas de maíz sin gluten
- 2 rebanadas de jamón sin gluten
- 1/2 taza de queso cheddar rallado

Preparación

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Coloca una tortilla de maíz en la sartén y cubre con una rebanada de jamón y 1/4 taza de queso cheddar rallado.
3. Cubre con la segunda tortilla de maíz.
4. Cocina por 2-3 minutos por cada lado, hasta que el queso se derrita y la tortilla esté tostada.
5. Corta la tortilla rellena por la mitad y sirve caliente.

Variaciones

Puedes experimentar con otros ingredientes como vegetales salteados, huevo revuelto o incluso pavo ahumado para darle un toque diferente a esta receta.

¡Disfruta de estos desayunos sin gluten!

7

Recetas

30+

Minutos de preparación

\$0

Costo adicional

100%

Libre de gluten

Estas 7 recetas de desayuno sin gluten te brindan una amplia variedad de opciones saludables y deliciosas para comenzar tu día. Desde panqueques de avena hasta tortillas de maíz, cada una de estas preparaciones te ayudará a mantener una alimentación equilibrada y libre de gluten. Disfruta de estos desayunos con tus seres queridos y comienza tu día con la energía y vitalidad que necesitas. ¡Buen provecho!

