



46 recetas de desayunos saludables

Desayunos saludables para empezar el día

NIEVES MARTÍNEZ SÁNCHEZ

Instagram: [@nievesdietistanutricionista](#)

Facebook: [Nieves Dietista Nutricionista](#)

Web: [nievesdietistanutricionista.com](#)

Diseño y fotografía: Nieves Martínez Sánchez



A C E R C A D E M Í

Mi vocación por la **nutrición integrativa** y las **terapias naturales** nace desde muy pequeña. Mi madre siempre ha mostrado una profunda pasión por la **alimentación saludable**, las **especias**, las **plantas medicinales**, los **minerales**, la **homeopatía** y la **naturopatía**, y ese interés por el cuidado de la salud de forma natural fue formando parte de mi día a día desde la infancia.

Creer en este entorno despertó en mí una conciencia temprana sobre la relación directa entre **alimentación, estilo de vida y salud**, hasta el punto de tener claro que quería dedicarme profesionalmente a la **nutrición humana y dietética**. La alimentación no es algo puntual, es algo que practicamos cada día, y por eso tiene un impacto clave en nuestro bienestar físico y emocional.

Además, disfruto enormemente de la **cocina saludable**, la creación de recetas equilibradas y la innovación culinaria desde una visión consciente. El **contacto con la naturaleza** —ya sea montaña, mar o bosque— forma parte esencial de mi forma de entender la salud, el equilibrio y el autocuidado.

Este camino me llevó a iniciar en **2011 el Grado en Nutrición Humana y Dietética**, sentando las bases de mi formación como **dietista nutricionista**. Desde entonces, no he dejado de ampliar conocimientos, especializándome en un enfoque **integrativo, funcional y holístico de la nutrición**.

A día de hoy, mi objetivo como **nutricionista integrativa y naturópata** es ayudarte a **mejorar tu estilo de vida**, acompañándote en un proceso realista, personalizado y adaptado a ti, siempre desde una visión global de la salud.



TRAYECTORIA PROFESIONAL

Y siempre en continua formación...

- **Graduada en nutrición humana y dietética** (2011-2015). Universidad de Alicante.
- **Máster en nutrición, tecnología y seguridad alimentaria** (2015-2016). Universidad de Murcia.
- **Certificado de Formación Continua en PsicoNeuroInmunoEndocrinología (PNIE) Avanzada** (Universidad de Almería). Enero 2026-actualidad.
- **Curso Superior Universitario en Nutrición Geriátrica Saludable** (Universidad Católica San Antonio de Murcia. Diciembre 2025)
- **Curso superior universitario en auxiliar de herboristería** (Universidad Católica San Antonio de Murcia. Junio 2025)
- **Curso superior universitario en actualización en Vitamina D** (Universidad Católica San Antonio de Murcia. Junio 2025)
- **Curso superior universitario en dieta baja en fodmaps** (Universidad Católica San Antonio de Murcia. Enero 2025)
- **Curso superior universitario superior en psicología de la alimentación** (Universidad Católica Murcia. Noviembre 2024).
- **Postgrado Online en Abordaje integrativo del estrés crónico**, sistema nervioso autónomo y eje HPA (Regenera). Enero 2026-actualidad.
- **Curso "Abordaje psicológico y nutricional de los problemas de alimentación"** (Medicarama. Enero 2026).
- **Curso Universitario de especialización en nutrición en patologías del aparato digestivo** (Medicarama. Enero 2026)
- **Curso de formación online avanzado en Nutrigenética y Nutrigenómica** para profesionales de la Nutrición (Instituto Nutrigenómica. Enero 2026)
- **Curso online en nutrigenómica para profesionales de la nutrición** (Instituto Nutrigenómica. Diciembre 2025)
- **Dieta cetogénica** (Healthy Institute y la AEPNIC -Asociación Española de Psico-Neuro-Inmunología Clínica-. Junio 2025)
- **Curso Universitario de especialización en optimización de la composición corporal**, 1500h. (Febrero, 2024).
- **Curso Diagnosis por la Lengua** (Eudes Universitas. Noviembre 2024).
- **Especialización en embarazo y pediatría** (Abril 2023. Healthy institute y AEPNIC -Asociación española de psiconeuroinmunología clínica-)
- **Curso de menopausia** (Medicarama. Noviembre 2022)
- **Curso "Las 8 reglas de la dietoterapia energética según la MTC"** (octubre 2022)
- **Postgrado online de microbiota** (Regenera. 2022)
- **Formación en "El agua de mar y la terapia marina"** (Instituto de Naturopatía Integrativa y Biorreguladora. Julio 2022)
- **Afecciones de la Unidad funcional gastroduodenal. Diagnóstico y tratamiento desde la psiconeuroinmunología clínica (PNIC)** (Osana Salud Academy. Septiembre 2021).
- **Disfunciones hormonales femeninas. Diagnóstico y tratamiento desde la psiconeuroinmunología clínica (PNIC)** (Osana Salud Academy. Septiembre 2021).
- **Embarazo y lactancia** (Nutritional Coaching SL. Septiembre 2021).
- **Pruebas complementarias en abordaje funcional y psiconeuroinmunología clínica (PNIC)** (Osana Salud Academy. Julio 2021).
- **Nutrición para la enfermedad inflamatoria intestinal** (Medicarama. Noviembre 2020).
- **Técnico en naturopatía** (Naturam Escuela de Naturopatía. Octubre 2020).
- **Experto en cocina crudivegana** (Vegan Food Academy).
- **Curso avanzado en nutrición deportiva** (ICNS. Junio 2019).
- **Curso de dietoterapia en patologías relacionadas con el sistema inmune** (Instituto Roger de Lluria).



El desayuno suele ser una de las peores comidas del día por la cantidad de productos ultraprocesados que podemos encontrar en los supermercados.

Por desgracia, las mañanas suelen ir con prisas y al no disponer de mucho tiempo, uno acaba tomando algo rápido y poco nutritivo, o desayunando de pie, comiendo algo en el trayecto al trabajo, etc.

Los desayunos que encuentro casi siempre en consulta son los típicos basados en tostadas de pan blanco de mala calidad (tipo pan del supermercado) con margarinas, mantequillas de mala calidad o mermeladas, granolas o cereales cargados de azúcar y grasa de palma, galletas, etc.

Te han hecho creer durante mucho tiempo que el desayuno compuesto por leche y cereales te va a cargar de energía, pero nada más lejos de la realidad. Hablamos de un desayuno nada nutritivo (por supuesto), nada saciante, que provoca inflamación, picos de glucosa y un largo etcétera.

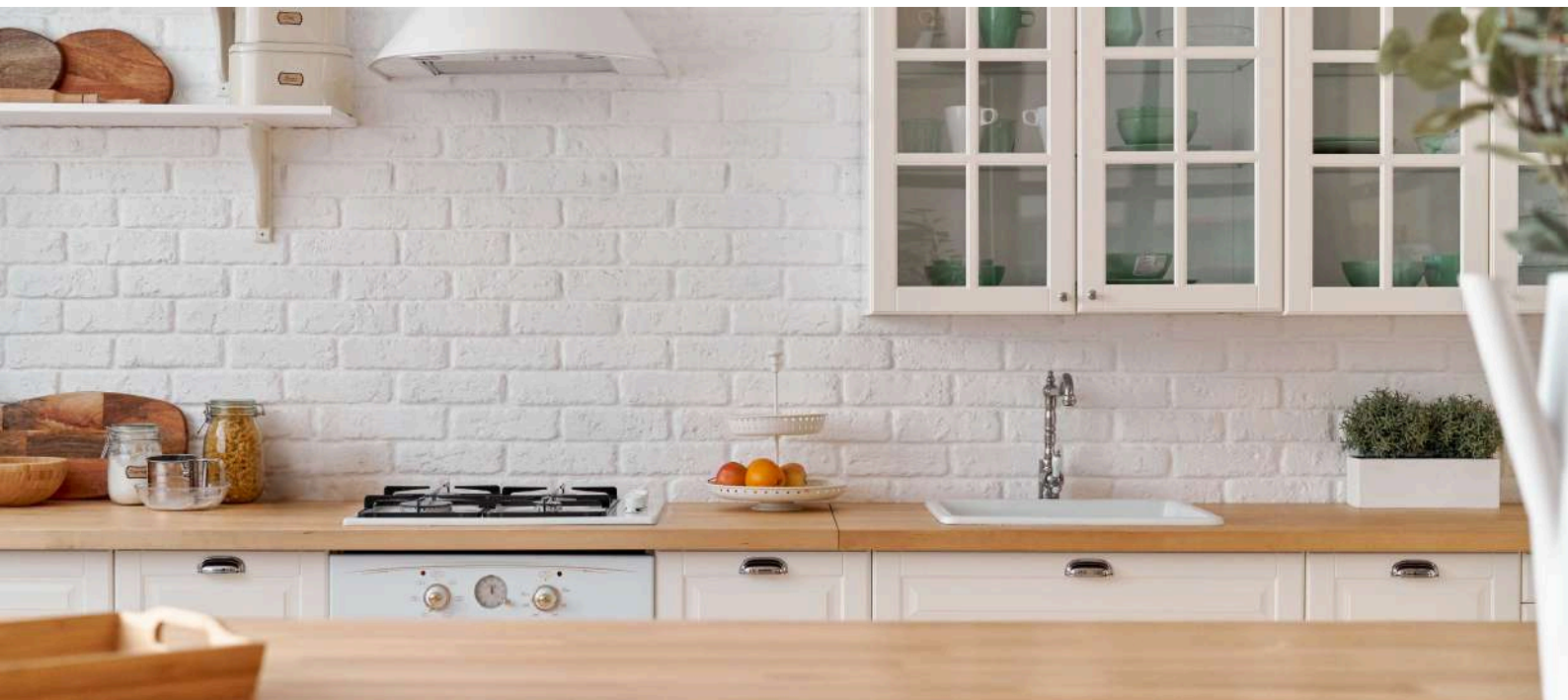
Cómo hacer un desayuno saludable?

El desayuno es una comida más del día, no más o menos importante que cualquier otra. Por tanto, ha de incluir alimentos saludables, reales y de temporada. Y si pueden ser ecológicos, todavía mejor.

Un desayuno ideal estará formado entonces por alimentos que nos aporten fibra, proteína, grasas saludables, vitaminas y minerales.

La clave para mantener la saciedad a lo largo de toda la mañana es incluir grasa y proteína, y de esta forma poder llegar a la comida principal. Es muy importante tenerlo en cuenta para evitar picoteos innecesarios durante la mañana y así dejar descansar a nuestro organismo.

En este ebook encontrarás por tanto ideas para hacer tus desayunos más saludables.





Desayunos dulces



Tortitas de plátano

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
2 comensales.

Ingredientes:

Para la masa:

- 2 plátanos maduros.
- 2 huevos.
- 5 cucharadas soperas de copos de avena integral.
- 9 cucharadas soperas de leche o bebida vegetal.
- 1/2 cucharada de canela de Ceylán.
- 1/2 cucharada de levadura.

Para el relleno:

- 1 plátano.
- Fresas.
- 4 onzas de chocolate del 85% de cacao.

Preparación

1. Tritura todos los ingredientes de la masa.
2. Precaliente una sartén con aceite de oliva virgen extra (o aceite de oliva virgen) o aceite de coco.
3. Vierte un cucharón de masa y deja cocinar por ambos lados.
4. Repite el proceso hasta acabar con la masa.
5. Ve montando el pastel de tortitas añadiendo entre capas rodajas de plátano.
6. Trocea las fresas y añádelas por encima, junto con el chocolate (previamente derretido)
7. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.)



Puedes añadir el relleno que más te apetezca: crema de almendras, fruta, chocolate, mermelada de fruta (fruta + chía)



Tarta de manzana

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
1 hora.

Número de comensales:
8 comensales.

Ingredientes:

- 180g de harina integral.
- 170ml de leche.
- 4 manzanas (2 para la mezcla y 2 para decorar)
- 2 huevos.
- 2 cucharadas soperas de endulzante (azúcar moreno, eritritol, pasta de dátiles, etc.)
- 1 cucharada soperas de levadura.
- Canela de Ceylán.
- Mermelada sin azúcar

Preparación

1. Triturar todo, excepto las dos manzanas que se colocan después de rellenar el molde con la mezcla.
2. Laminar las dos manzanas y colocar por encima.
3. Hornear a 180°C durante 45 minutos.
4. Dejar enfriar y añadir mermelada por encima.
5. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.)



Torrijas saludables

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
3 comensales.

Ingredientes:

Para la masa

- 6 rebanadas de pan integral de calidad
- 2 huevos ecológicos
- 100ml de leche o bebida vegetal.
- Canela de Ceilán

Para la cobertura

- Plátano
- Canela de Ceilán
- Miel cruda de romero

Preparación

1. Remojamos las tostadas durante 5 minutos en la mezcla de huevo, leche y canela de Ceilán.
2. Untamos la sartén con aceite de oliva virgen extra (o mantequilla ecológica o aceite de coco virgen) y añadimos las rebanadas, dándole la vuelta hasta ver que esté totalmente cuajado el huevo.
3. Retiramos y añadimos ingredientes a modo de cobertura.



Tarta de manzana y nueces

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
45 minutos

Número de comensales:
8 comensales.

Ingredientes:

- 1 manzana
- 4 huevos ecológicos o camperos.
- 10 cucharadas de copos de avena integral.
- 125g de yogur natural o vegetal.
- 5 cucharadas soperas de almendra molida.
- 15 nueces.

Preparación

1. Tritura todo e incorpora a un recipiente para horno.
2. Añade las nueces y mezcla todo para que queden integradas en la masa.
3. Hornea a 180°C durante 35 minutos.
4. Retira, deja enfriar y añade almendra por encima (opcional).
5. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.)



Es un bizcocho súper completo. Puedes cambiar los copos de avena por cualquier otra harina integral.



Donuts de plátano

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
45 minutos.

Número de comensales:
6 comensales.

Ingredientes:

- 1 medida de yogur natural (sin azúcar) o de leche
- 3 medidas de harina de avena integral ecológica
- 1/2 medida de aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos ecológicos
- 7 cucharadas soperas de eritritol
- 5 gramos de levadura

Para la cobertura:

- 100g de chocolate (en tableta, de un 85% de cacao)
- Coco rallado

Preparación

1. Triturar todos los ingredientes y rellenar moldes de donuts (previamente pintados en aceite de oliva virgen extra)
2. Hornear durante durante 20 minutos
3. Derretir al Baño María el chocolate e impregnar una de las caras de los donuts. Dejar enfriar en la nevera y añadir coco rallado.



Puedes cambiar el endulzante por cualquier otro, y puedes utilizar otra cobertura como cremas de frutos secos



Crepes rellenos de manzana

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
30 minutos.

Número de comensales:
2 comensales.

Ingredientes:

Para la masa

- 50g de harina integral (del cereal o pseudocereal que más te apetezca. Puede ser espelta, centeno, trigo sarraceno, etc.).
- 125ml de leche o bebida vegetal.
- 1 huevo.
- Aceite de oliva virgen extra o aceite de coco.

Para el relleno:

- Manzana
- Aceite de coco
- Canela de Ceylán
- Mantequilla de almendras (o de cualquier otro fruto seco)

Preparación

1. Bate el huevo con la leche y ve añadiendo poco a poco la harina, removiendo para conseguir una masa sin grumos.
2. Deja reposar en la nevera durante una hora.
3. En una sartén previamente caliente, añade una cucharada de aceite y en medio minuto añade un cucharón de masa.
4. Dale la vuelta al crepe justo cuando empiecen a salir burbujas.
5. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.)



Puedes añadir el relleno que más te apetezca: crema de almendras, fruta, chocolate, mermelada de fruta (fruta + chía), fruta troceada, etc.



Gofres de plátano

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
30 minutos.

Número de comensales:
2 comensales.

Ingredientes:

Para la masa:

- 2 plátanos.
- 4 huevos camperos o ecológicos.

Cobertura:

- Pera
- Kiwi
- 4 onzas de chocolate del 85%

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Tritura dos plátanos y 4 huevos e introduce al horno durante 20 minutos.
3. Corta en láminas la fruta (pera y kiwi) y derrite el chocolate.
4. Incorpora encima del gofre la fruta y el chocolate.
5. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.)



Puedes añadir como cobertura lo que más te apetezca: crema de almendras, fruta, chocolate, mermelada de fruta (fruta + chía)



Gachas de avena

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
10 minutos.

Número de comensales:
2 comensales.

Ingredientes:

- 200ml de leche o bebida vegetal
- 8 cucharadas soperas de avena integral (50g aprox.)
- 1/2 cucharadita de canela de Ceylán
- 1 plátano
- Chips de coco
- Gotitas de chocolate del 85%

Preparación

1. Lleva a ebullición 200ml de leche (o bebida vegetal). Cuando rompa a hervir, añade la canela y los copos de avena. Baja a fuego medio y remueve hasta que vaya adquiriendo textura tipo crema. Baja el fuego al mínimo hasta que quede homogéneo.
2. Incorpora la mezcla a un recipiente de desayuno y añade rodajas de plátano, chips de coco y chocolate.
3. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.)



Las gachas son una idea de desayuno calentito que nos viene bien para los días de frío. Para que sea más completo y tenga proteína puedes añadir proteína vegetal a partir de alimentos (frutos secos, semillas o cremas de frutos secos) o a partir de proteína en polvo (Natruly, Paleobull, etc.)



Yogur de cabra con fruta

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 1 yogur de cabra (125g)
- Frutos rojos (o cualquier otra fruta)
- Arándanos
- Chips de cacao
- Semillas de lino
- Miel cruda
- Coco rallado

Preparación

1. Dispón todos los alimentos en un bol y a disfrutar



Puedes añadir también frutos secos tostados sin sal o cremas de frutos secos (almendra, anacardo, etc.)



Galletas de plátano y almendra

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
45 minutos

Número de comensales:
4 comensales

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros (360g)
- Almendra molida (300g)
- 100g de chocolate en chips o troceados

Preparación

1. Chafa con ayuda de un tenedor los plátanos hasta que estén puré.
2. Ve agregando poco a poco la almendra y mezclando.
3. Añade los trocitos de chocolate.
4. Da forma y hornea a 180° durante unos 35 minutos.



Estas galletas te van a sorprender, y le puedes añadir por encima canela, coco rallado o semillas varias



Yogur con kiwi y compota

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 1 yogur natural de cabra o 125g de yogur de coco (alpro, envase azul)
- 1 kiwi
- 3 cucharadas soperas de compota de manzana
- 1 cucharada soperas de semillas de chía

Preparación

1. Incorpora una rodaja de kiwi en la pared del vaso donde vayas a añadir la mezcla
2. En un vaso añade 125g de yogur con 1 cucharada soperas de semillas de chía y mezcla bien. Incorpora la vaso anterior
3. Añade por encima compota de manzana y kiwi troceado
4. Deja reposar 30 minutos



A este desayuno también le puedes añadir semillas de lino o semillas de sésamo



Mugcake de plátano

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de levadura
- 1/2 cucharadita de cacao puro
- 5 cucharadas rasas de copos de avena integral

Preparación

1. Trituramos todo
2. Incorporamos en una taza apta para microondas y lo cocemos durante 3 minutos a máxima potencia (el mío a 800w)
3. Añadimos (opcional) una onza de chocolate en la superficie y volvemos a introducir al microondas unos 15 segundos
4. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.)



El mugcake también se puede hacer con manzana y queda súper rico. Le puedes añadir por encima también crema de frutos secos.



Granola

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos

Número de comensales:
4 raciones

Ingredientes:

- 150g de copos de avena integral
- 60g de pepitas de chocolate
- 2 cucharadas soperas de miel
- 2 cucharadas soperas de chips de coco
- 1 cucharada de postre de lino
- 1 cucharada de postre de chía
- 4 cucharadas soperas de aceite de coco

Preparación

1. Mezcla la miel con el aceite de coco
2. Mezcla los restantes ingredientes sólidos y añade los líquidos, remueve todo bien e incorpora a una sartén.
3. Cocina durante unos 10 minutos.
4. También se puede hacer al horno.



Yogur con granola y fruta

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
5 minutos

Número de comensales:
1

Ingredientes:

- Yogur de coco (ALPRO, envase azul): 5 cucharadas soperas.
- 4 cucharadas soperas de granola casera (receta anterior)
- 1 melocotón

Preparación

1. Incorpora el yogur a un plato, añade la granola y el melocotón.



Bizcocho de plátano

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
45 minutos.

Número de comensales:
6 raciones

Ingredientes:

Para la masa:

- 4 plátanos.
- 4 huevos camperos o ecológicos.
- 15 cucharadas soperas de copos de avena integral.
- 10 cucharadas soperas de leche o bebida vegetal sin azúcar.
- 5 cucharadas soperas de coco rallado.
- 7g de levadura.
- 1 plátano como cobertura, partido por la mitad.

Como cobertura

- 4 onzas de chocolate del 85% de cacao
- 1 cucharada soperas de coco rallado.

Preparación

1. Tritura todos los ingredientes, unta el molde con aceite de oliva virgen extra.
2. Incorpora la mezcla en el recipiente apto para microondas, coloca el plátano partido por la mitad por arriba y hornea a 180°C durante 30 minutos.
3. Retira del horno, añade chocolate por encima ayudándote de una cuchara y por último, espolvorea con coco rallado.
4. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.)



Puedes añadir como cobertura lo que más te apetezca: crema de almendras, fruta, chocolate, mermelada de fruta (fruta + chía)



Croissant de yuca

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
1 hora

Número de comensales:
12-15 croissant

Ingredientes:

- 1 yuca
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 40g de mantequilla de pasto
- 150g de chocolate del 72%

Preparación

1. Corta la yuca en trozos
2. Cocina al vapor la yuca durante 30 minutos
3. Retira el nervio de dentro
4. Chafa con ayuda de un tenedor, añade dos cucharadas de aceite de coco y tritura con la picadora hasta obtener una masa homogénea
5. Deja reposar 30 minutos en el frigorífico
6. Mientras, añade 40g de mantequilla y 150g de chocolate del 72% y cocina al baño María.
7. Extiende con ayuda de un rodillo la masa, corta en forma de triángulos y añade el chocolate (la mezcla anterior) en el lado más grande del triángulo (es decir, la base) y enrolla haciendo unos pliegues en la parte baja
8. Cocina al horno durante 20 minutos



Crepes de chocolate y plátano

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
10 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 50 gramos de harina integral (del cereal que más te apetezca: trigo, centeno, espelta, trigo sarraceno)
- 125 ml de leche (o bebida vegetal)
- 1 huevo ecológico
- Aceite de oliva virgen extra (aove) o aceite de coco virgen (mejor si es de primera presión en frío)

Preparación

1. Bate el huevo con la leche y ve añadiendo poco a poco la harina, removiendo para conseguir una masa sin grumos y totalmente homogénea
2. Deja reposar en la nevera durante una hora
3. En una sartén previamente caliente, añade una cucharada de aceite y en medio minuto añade un cucharón de masa
4. Dale la vuelta al crepe justo cuando empiecen a salir burbujas
5. Rellena de chocolate derretido y rodajas de plátano



También lo puedes rellenar con crema de almendras (siempre tostadas) y rodajas de plátano



Copa de cuajada

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 1 cuajada de cabra (u oveja) sin azúcar.
- 2 dátiles sin hueso.
- 1 manzana
- Canela de Ceylán

Preparación

1. Tritura todo y a disfrutar



Yogur de cabra con higos y semillas

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 1 yogur de cabra eco (tienes opciones en aldi, consum, carrefour, etc.).
- 4 higos
- Semillas variadas tostadas
- Granola (2 cucharadas soperas)

Preparación

1. Incorpora yogur, añade ingredientes restantes



Cuajada de oveja con nueces y miel

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 1 cuajada de oveja
- 6 nueces
- 1 cucharada (de postre) de miel cruda

Preparación

1. Incorpora la cuajada, añade nueces y miel cruda.



Yogur de cabra con arándanos y granola

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 1 yogur de cabra ecológico
- 1 cucharada de miel cruda
- Un puñado de arándanos ecológicos
- 2 cucharadas soperas de granola

Preparación

1. Incorpora 1 cucharada de granola en la base
2. Añade yogur de cabra con miel
3. Vuelve a añadir granola y decora con arándanos ecológicos



Magdalenas integrales

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
45 minutos.

Número de comensales:
10 unidades

Ingredientes:

- 1 medida de yogur natural de cabra (125g).
- 1 medida (de la misma que el yogur) de aceite de oliva virgen extra.
- 1 medida (de la misma que el yogur) de endulzante (estevia, pasta de dátil, dátil seco, etc.)
- 3 medidas (de la misma que el yogur) de copos de avena integrales o cualquier otra harina integral
- 1 sobre de levadura (15g).
- 1 cucharada sobera rasa de canela de Ceilán ecológica.
- 4 huevos ecológicos.

Preparación

1. Tritura todos los ingredientes.
2. Precalienta el horno a 180°C.
3. Rellena los moldes de magdalenas (previamente untados con aceite) y hornea 30-35 minutos a 170°C.



Bizcocho solo 2 ingredientes

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
45 minutos.

Número de comensales:
4 comensales

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 4 huevos
- 4 onzas de chocolate
- Coco laminado

Preparación

1. Tritura plátanos y huevos
2. Hornea a 180°C durante 45 minutos
3. Retira del horno e incorpora por encima las onzas de chocolate, y con ayuda de una cuchara ve extendiendo. A continuación añade coco por encima



Manzana asada

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
20 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 1 manzana
- Canela de Ceylán
- Yogur eco de cabra

Preparación

1. Haz al vapor la manzana durante 20 minutos
2. Retira y acompaña de yogur de cabra y canela



Tarta de queso

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
1 hora

Número de comensales:
8 comensales

Ingredientes:

- 500g de queso crema ligero o de untar (tipo Philadelphia Light).
- 3 huevos grandes camperos o ecológicos.
- 200g de yogur griego natural (sin azúcar).
- 80g de eritritol (o tu endulzante preferido).
- 20g de harina de almendras.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- Cobertura: mermelada de arándanos

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Bate todos los ingredientes en un bol hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
3. Forra un molde con papel de horno humedecido para que se adapte bien a las paredes.
4. Hornea durante 40-45 minutos.
5. Enfría a temperatura ambiente y luego refrigera (muy importante) al menos 2 para poder incorporar la mermelada.
6. Continúa refrigerándola 4 horas antes de desmoldar para conseguir la textura perfecta



Gofres de harina de almendra

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
30 minutos

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 40g de harina de coco
- 20g de almendra molida
- 2 huevos ecológicos
- 1 cucharada de postre de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharada sopera de aceite de coco
- 1 taza de bebida de coco o almendra
- 1 cucharada de eritritol

Tip

Yo he añadido por encima chocolate (He derretido en un cazo una nuez de mantequilla ecológica con 2 onzas de chocolate del 85% y manzana por encima en láminas.

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes con ayuda de varillas manuales o eléctricas hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos
2. Deja reposar la mezcla durante 5 minutos
3. Calienta la gofrera con aceite de coco, añade la mezcla y cocina



Queso con frutos rojos

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Número de comensales:
4 comensales

Ingredientes:

- 150-200g de queso fresco o tipo cottage.
- 6-8 fresas frescas, lavadas y cortadas.
- 1 puñado de arándanos frescos.
- 1-2 cucharadas de miel cruda.
- Opcional: hojas de menta o almendras laminadas para decorar.

Preparación

1. Sirve la base de queso: Coloca el queso fresco o cottage en un plato o bol amplio.
2. Añade la fruta: Distribuye las fresas cortadas y los arándanos sobre la superficie.
3. Añade la fruta: Distribuye las fresas cortadas y los arándanos sobre la superficie.
4. Decora y sirve: Termina con almendras laminadas o menta fresca. ¡Listo para disfrutar!

Variaciones saludables

- Con yogur griego: Sustituye el queso por yogur griego natural para una textura más cremosa y mayor contenido proteico.
- Con semillas y frutos secos: Añade una cucharada de semillas de chía o lino para fibra extra.
- Con otras frutas de temporada: Cambia o combina con frambuesas, moras o kiwi para más color, textura y micronutrientes.



Recetas de desayunos salados

Cómo hacer una tostada saludable

Elige un pan integral de calidad, de masa madre.

Cereales como:

- centeno, espelta, quinoa o trigo sarraceno.



Añade proteína

- Queso (ideal de cabra o oveja).
- Carnes: jamón serrano sin aditivos, fiambre de pavo casero, pechuga de pollo (hecha a la plancha).
- Pescados: ventresca, bonito, salmón marinado, etc.
- Huevos: cocidos, revueltos, a la plancha o en tortilla.



Añade grasas saludables

- Nuestro oro: aceite de oliva virgen extra.
- Aguacate.
- Semillas



Añade verduras

- Tomate.
- Hoja verde: rúcula, canónigos.
- Verduras asadas, etc.





Bagel integral

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
40 minutos.

Número de comensales:
2 comensales

Ingredientes:

- 150g de harina integral
- 150g de yogur (de cabra, oveja o de coco, marca apro, envase azul)
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de sal
- Semillas

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes y haz cuatro partes iguales.
2. Haz un agujero en el centro, como tipo donut.
3. Deja reposar la masa unos 20 minutos.
4. Añade semillas por encima
5. Hornea durante 20-25 minutos a 180°
6. Rellena al gusto



Pan “tortita” rápido en sartén

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
10 minutos.

Número de comensales:
2 comensales

Ingredientes:

- 100g de harina de trigo sarraceno integral (o cualquier otra harina)
- 1 vaso de agua
- 1 cucharada de aove
- 1 cucharadita de sal
- Especias

Preparación

1. Mezcla todo bien, calienta una sartén y añade aove.
2. Cocina por ambos lados hasta que estén hechas
3. Rellena con lo que más te apetezca: tomate y jamón, aguacate con anchoas, etc.
4. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.) y fruta.



Pan “tortita” con yogur y pollo

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 1/2 de la receta anterior
- Yogur de coco alpro (envase azul)
- Pollo
- Especias
- Aove
- Sal

Preparación

1. Rellena con yogur de coco y pollo troceado (previamente hecho a la plancha)
2. Añade aove, sal y especias al gusto



Pan “tortita” con huevo y aguacate

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 1/2 de la receta anterior
- 2 huevos
- 1/2 aguacate
- AOVE
- Sal
- Especias

Preparación

1. Haz dos huevos revueltos con un poco de aove.
2. Rellena la tortita con los huevos revueltos e incorpora aguacate por encima
3. Añade aove, sal y especias



Pan integral de centeno y avena

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 horas

Número de comensales:
10 comensales

Ingredientes:

- 285g de harina de avena integral
- 285g de harina de centeno integral
- 600ml de agua mineral + 50ml de agua de mar (o simplemente 650ml de agua + 1 cucharada sopera de sal marina sin refinar)
- 20ml de aove
- 10g de levadura fresca

Preparación

1. Caliente el agua sin que llegue a hervir. Disuelve la levadura fresca y deja reposar 10 minutos.
2. Incorpora la harina y con ayuda de las manos o de una amasadora, integra todos los ingredientes.
3. Deja fermentar dos horas o hasta que doble su volumen.
4. Hornea con horno precalentado a 180°C durante 45 minutos.



Elige un pan de buena calidad, ideal que no sea trigo, pero sí centeno, espelta, trigo sarraceno, quinoa, etc. Asegúrate que sea integral y si es posible, con masa madre.



Tostadas con tomate + huevo

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Tostada de pan integral de calidad
- 1 tomate pequeño
- 1 kiwi
- 2 huevos a la plancha
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina sin refinar

Preparación

1. Cocina los dos huevos a la plancha
2. Dispón las dos tostadas con aceite de oliva virgen extra, añade rodajas de tomate y sal.
3. El resto añádelo a tu gusto, puedes incorporar los huevos también encima de la tostada o disponerlos al lado, tal y como he hecho yo
4. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.) y fruta.



Elige un pan de buena calidad, ideal que no sea trigo, pero sí centeno, espelta, trigo sarraceno, quinoa, etc. Asegúrate que sea integral y si es posible, con masa madre.



Tostadas con aguacate y jamón

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Tostada de pan integral de calidad
- 1 aguacate pequeño
- 3 lonchas de jamón serrano sin aditivos (solo jamón de cerdo y sal)
- Semillas variadas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina sin refinar

Preparación

1. Haz el pan en la sartén
2. Chafa con ayuda de un tenedor 1 aguacate pequeño y añádelo encima del pan junto con 2 lonchas de jamón serrano
3. Aliña con aceite de oliva virgen extra y sal
4. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.) y fruta.



Elige un pan de buena calidad, ideal que no sea trigo, pero sí centeno, espelta, trigo sarraceno, quinoa, etc. Asegúrate que sea integral y si es posible, con masa madre.



Tostadas con huevos revueltos

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Tostada de pan integral de calidad
- Rúcula
- 2 huevos camperos (código 1) o ecológicos (código 0)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina sin refinar

Preparación

1. Haz el pan en la sartén
2. Incorpora la rúcula
3. Haz dos huevos revueltos en la sartén con aceite de oliva virgen extra y sal
4. Dispón encima de la tostada
5. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.) y fruta.



Elige un pan de buena calidad, ideal que no sea trigo, pero sí centeno, espelta, trigo sarraceno, quinoa, etc. Asegúrate que sea integral y si es posible, con masa madre.



Tostadas con tomate y queso

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Tostada de pan integral de calidad
- Tomate
- Queso fresco natural
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina sin refinar
- Perejil o orégano
- Pimienta

Preparación

1. Haz el pan en la sartén
2. En una tostada incorpora aceite de oliva virgen extra, tomate rallado, queso fresco de cabra y aceite de oliva virgen extra
3. Añade (opcional) en cada tostada sal y semillas de sésamo
4. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.) y fruta.



Elige un pan de buena calidad, ideal que no sea trigo, pero sí centeno, espelta, trigo sarraceno, quinoa, etc. Asegúrate que sea integral y si es posible, con masa madre.



Tostada con canónigos y salmón marinado

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Pan integral de calidad
- Aove
- Canónigos
- Salmón marinado

Preparación

1. Añade encima de la tostadas aceite.
2. Incorpora canónigos y salmón marinado
3. Decora con semillas de chía



Tostadas con hummus

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Tostada de pan integral de calidad
- Rúcula
- Hummus de garbanzos
- Anchoas en aceite de oliva

Preparación

1. Haz el pan en la sartén
2. Añade rúcula, hummus de garbanzos y anchoas
3. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.) y fruta.



HUMMUS BÁSICO

Ingredientes

- 150 g de garbanzos (en conserva, ideal ecológicas) [O cualquier otra legumbre]
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de tahini (pasta de sésamo) o dos cucharadas de semillas de sésamo tostadas
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza agua

A la misma mezcla puedes añadir verdura.
Ideas: pimientos del piquillo, remolacha cocida, alcachofas en conserva, zanahoria, escalivada, etc.

Elaboración

Tritura todos los ingredientes hasta obtener una crema homogénea. Si prefieres que el hummus quede menos denso, añade un poco más de agua.



Crepes salados rellenos

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 50 gramos de harina integral
- 125 ml de leche (o bebida vegetal)
- 1 huevo ecológico
- Aceite de oliva virgen extra (aove) o aceite de coco virgen (mejor si es de primera presión en frío)

Preparación

1. Bate el huevo con la leche y ve añadiendo poco a poco la harina, removiendo para conseguir una masa sin grumos y totalmente homogénea
2. Deja reposar en la nevera durante una hora
3. En una sartén previamente caliente, añade una cucharada de aceite y en medio minuto añade un cucharón de masa
4. Dale la vuelta al crepe justo cuando empiecen a salir burbujas
5. Rellena de jamón serrano, aguacate, semillas y queso de cabra



Puedes probar otras combinaciones como salmón marinado con rúcula; jamón serrano con canónigos; verduras asadas con queso fresco de cabra



Tostada con jamón y huevo

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Pan integral de calidad
- Jamón serrano sin aditivos
- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Especias

Preparación

1. Añade encima de las tostadas aceite y jamón serrano.
2. Haz un huevo a la plancha y otro revuelto y dispón cada uno de ellos encima de la tostada.
3. Añade aove, sal y especias



Puedes añadir también aguacate, rúcula, canónigos o tomate, si te apetece



Tostada con jamón y babaganoush

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Pan integral de calidad
- Jamón serrano
- Baba ganoush (berenjena asada triturada con aove, sal y especias)
- Aceite de oliva virgen extra
- Especias

Preparación

1. Añade encima de las tostadas aceite, babaganoush y jamón serrano.
2. Vuelve a añadir aove, sal y especias



Puedes añadir también aguacate, rúcula, canónigos o tomate, si te apetece



Tostada con paté de atún

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Pan integral de calidad
- Aove
- Tomates secos

Paté de atún

- 3 patatas medianas
- 3 latas de atún (al natural) [O 180g de atún en bote de cristal con aceite de oliva, bien escurrido y sin añadir luego aove]
- 3 cucharadas de agua
- Pimienta negra, aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

1. Añade encima de las tostadas aceite.
2. Haz el paté de atún
3. Hervir las patatas durante 25 minutos.
4. Una vez listas, dejar enfriar e introducir en la batidora junto con el resto de ingredientes.
5. Batir-triturar hasta que quede homogéneo.
6. Añade tomates secos por encima y aove de nuevo.



Tostada con queso ricotta y melocotón

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Pan integral de calidad
- AOVE
- Queso ricotta
- 1 melocotón

Preparación

1. Añade encima de las tostadas aceite.
2. Incorpora el queso ricotta, el melocotón troceado y listo.



Tostada con canónigos y jamón serrano

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Pan integral de calidad
- Aove
- Canónigos
- Jamón serrano sin aditivos

Preparación

1. Añade encima de la tostadas aceite.
2. Incorpora canónigos y jamón serrano



Tostada con tomate y ventresca

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
4 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

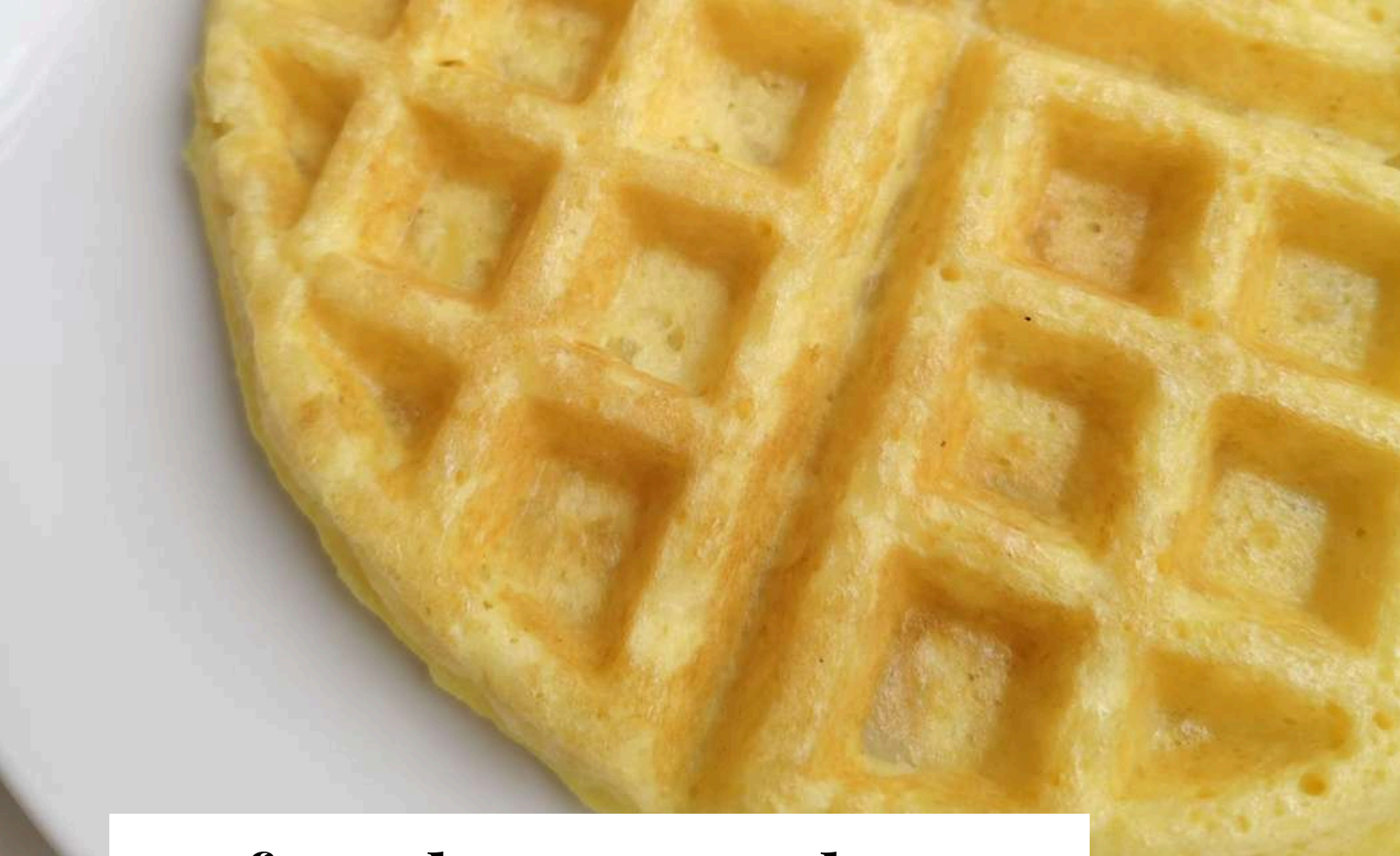
- Tostada de pan integral de calidad
- Tomate
- Atún/bonito/melva (en bote de cristal) [Unos 80g]
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina sin refinar

Preparación

1. Haz el pan en la sartén
2. Incorpora tomate a rodajas y atún (melva o bonito) por encima
3. Aliña con aceite de oliva virgen extra y sal
4. Acompaña tu desayuno de tu bebida favorita (infusión, café, leche, bebida vegetal, etc.) y fruta.



Elige un pan de buena calidad, ideal que no sea trigo, pero sí centeno, espelta, trigo sarraceno, quinoa, etc. Asegúrate que sea integral y si es posible, con masa madre.



Gofres de patata y huevo

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
10 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- 180g de patata cocida
- 2 huevos

Preparación

1. Tritura la patata e incorpora los huevos
2. Añade en una gofrera (la mía de cecotec, con revestimiento cerámico) y cocina durante 4-5 minutos. Si es horno, será más tiempo.
3. También lo puedes hacer en la sartén en versión tortita



Puedes añadirle por encima tomate, aguacate e incorporar proteína como jamón serrano sin aditivos, caballa, etc.



Pan de trigo sarraceno y remolacha

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
1 hora 30min

Número de comensales:
Raciones de 60-70g aprox

Ingredientes:

- 500g de harina de trigo sarraceno integral
- 6 cucharadas soperas de semillas variadas tostadas.
- 3 cucharadas de especias (mezcla de sal marina, orégano, ajo, etc.)
- 3 cucharadas soperas de aove
- 2 cucharadas soperas de remolacha en polvo (marca Sura Vitasan)
- 20g de psyllium
- 650 ml de agua

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes, deja fermentar unos 30 minutos.
2. Incorpora semillas por encima.
3. Al horno a 180°C durante 45 minutos o 1 hora.

