



# RECETAS DESAYUNOS SALUDABLES

CURSO DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO

# DESAYUNO DE SEMILLAS, CHIA Y FRUTAS



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO

1 taza de semillas de chía  
leche vegetal  
1 melocoton  
½ taza de arandanos  
½ taza de fambruesa  
1 kiwi, nueces o almendras



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

Dejar las semillas en remojo con la leche vegetal la noche anterior, cuanto mas liquida menos espesa quedará la mezcla. Por la mañana remover bien las semillas ya que las que quedan en la parte inferior han absorbido menos agua. Cortar el melocoton l el kiwi a trocitos pequeños y añadir junto a las arandanos, fambruesas y las nueces o almendras troceadas, mezclar bien todos los ingredientes con una cuchara. Dejar en la nevera para servir frío.

Las semillas de chía merecen ser denominadas un superalimento ya que son una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega 3 (ácido alfa-linolénico) ALA de origen vegetal.



## PROPIEDADES

# CREPS DE TRIGO SARRACENO



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO



2 personas  
400 gr. trigo sarraceno en grano  
leche vegetal (o agua)  
canela en polvo  
ralladura de limón  
melaza de arroz

Si te apetece salado puedes dejar el dulce y cocinarlo con sal.



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

Dejar el trigo sarraceno en remojo durante toda la noche o como mínimo tres horas para que absorba bien el agua y la semilla se active.

Al día siguiente aclarar para que se vaya la "baba" que ha soltado durante la noche. Una vez limpio verter en un bol, añadir la leche vegetal, canela al gusto, ralladura de limón y dos cucharadas soperas de melaza de arroz. Pasar la mezcla por el miniprimer hasta conseguir una pasta homogénea de crep. Luego colocar una moneda de aceite en una sartén, remover el aceite con una servilleta de papel por toda la superficie, dejar calentar y expandir la pasta de crep. Puedes ayudar a expandirla moviendo suavemente la sartén. Dorar un lado y dar la vuelta para dorar el otro. Colocar un crep encima de otro para que conserven el calor.

El Trigo sarraceno es muy rico en ácido linoleico (omega 3), vitaminas B1, B2, B3, B5, E, P, ácido fólico, aminoácidos esenciales, cromo, cobre, manganeso y además es una fuente muy rica de magnesio, indispensable para la correcta asimilación del calcio. Este contenido de nutrientes esenciales le brinda un gran número de propiedades saludables con efectos tónicos y antitumorales.  
Apto para celíacos.



## PROPIEDADES

# COMPOTA DE MANZANA



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO

2 personas  
2 manzanas de cualquier tipo  
sal marina  
agua  
piel de naranja  
canela o anís estrellado (opcional)  
frutos secos (opcional)



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

Poner las manzanas previamente peladas y troceadas en una olla.

Añadir una pizca de sal marina, la piel de naranja (quitándole la parte blanca) y la canela.

Agregar un cuarto, o menos, de vaso de agua.

Tapar la olla y dejar cocinar a fuego bajo unos 15 minutos.

Un poco antes de que se acaben de cocinar, agregar los frutos secos.

Esta compota se puede hacer de más frutas, de peras es deliciosa.

Se puede mezclar manzana y pera o manzana y plátano y en verano se le puede agregar fresas.

La compota tiene un efecto relajante sin bajar la energía.

Si se sufre de digestiones lentas, añadir canela en rama, jengibre o piel de limón durante la cocción. Es ideal para el desayuno, acompañada de cereales tipo muesli o sobras de arroz integral o mijo, leches vegetales, etc.



## PROPIEDADES

# PORRIDGE DE AVENA



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO





## ELABORACIÓN

2 personas  
1 vaso de copos de avena finos  
cascara de limón bio  
media rama de canela  
semillas  
pasas sultanas  
melaza de arroz



## INGREDIENTES

Pon un cazo al fuego con los copos de avena con 2 volúmenes de agua fría o leche vegetal, ralladura de limón y media rama de canela. Llévalos a ebullición y cuécelos removiendo continuamente hasta que se espesen (4 o 5 minutos). Añade las semillas (girasol, sésamo, calabaza) al gusto, añade también pasas sultanas y melaza de arroz.

Es importante utilizar copos de avena finos y ecológicos para un buen resultado cremoso y agradable al paladar.

La avena es un cereal muy nutritivo, rico en ácidos grasos esenciales, en aminoácidos, en sílice, fósforo y otros minerales y vitaminas. La avena puede producir mucosidades por lo que no se debería utilizar en casos de sinusitis y catarros frecuentes.

El porridge es un desayuno muy energético útil para cualquier época del año, pero especialmente para el invierno y/o personas con alto gasto de energía.



## PROPIEDADES

# NUTELLA RAW



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO

100 g de avellanas (las puedes comprar tostadas, pero si las consigues sin tostar y lo haces tú en una sartén sin aceite,  
2 cucharas soperas de aceite de coco virgen extra  
2 cucharas soperas de sirópe de ágave  
1½ cuchara sopera de cacao puro crudo en polvo  
50 ml de leche de avellanas  
¼ cucharas pequeñas de vainilla cruda en polvo  
Una pizca de sal



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

En el procesador o la batidora, batimos las avellanas hasta conseguir una pasta. Añadimos el aceite, el sirópe y la leche, Batimos  
Añadimos poco a poco el cacao y la vainilla. Puede ser que tengamos que ir parando para bajar lo que se nos vaya quedando pegado a las paredes de la batidora o procesador. Añadimos la sal.



## PROPIEDADES

# IOGURT RAW DE MANGO



ESCUELA DE NUTRICIÓN  
Y COCINA VEGETARIANA



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA



VERANO

120 g de trigo sarraceno remojado durante al menos 4 horas  
1 mango grandote, 2 normales o pequeños  
orejones (duraznos- albaricoques-melocotones  
deshidratados)  
el zumo y ralladura de ½ limón orgánico  
1 cuchara de postre de vinagre de manzana  
¼ cuchara de postre vainilla pura en polvo  
una pizca de sal  
endulzar con dátiles, panela o azúcar de coco  
¼ cucharas pequeñas de vainilla cruda en polvo  
una pizca de sal



## INGREDIENTES



## ELABORACIÓN

Introducir todos los ingredientes en la batidora  
y batir hasta obtener una textura cremosa de yogur  
Dejar en la nevera para que enfrie.



## PROPIEDADES



