



7 DESAYUNOS

FÁCILES, ALTOS EN FIBRA, ALTOS EN PROTEÍNA Y NUTRIENTES

MARÍA FERNANDA TRICERRI | FOOD2MIND

ACERCA DE
TUTI |

Quién es Food2Mind

María Fernanda Tricerri es Psicóloga con un M.A en Psicología del Desarrollo de McGill University, también es Coach de Vida y Coach de Salud y nutrición del Institute of Integrative Nutrition con especialización en Salud intestinal con 20 años de formación y experiencia.

Es mejor conocida como Tuti y desde el 2020 está en la misión de motivar a mujeres a lograr cambios sostenibles de estilo de vida y hábitos de salud para alcanzar una vida balanceada y plena





Desayunos saludables

En el tema de la alimentación existen muchas creencias limitantes, por ejemplo, que convertirse en vegetariano o vegano es algo costoso, o que preparar comida saludable es muy complicado y solo lo hacen las personas que pertenecen al mundo fit y se preocupan por su aspecto físico de manera profesional o por simple vanidad.

Con este recetario de desayunos fácil, sanos y ricos quiero demostrarte que comer sano y saludable, es mucho más fácil de lo que parece. Es importante tener en cuenta que el desayuno, al ser el primer alimento del día, es bastante esencial que no contenga calorías vacías ni grasas trans como los son las frituras, productos de panadería, ultra procesados o con altísimos niveles de azúcar.

Es importante mencionar que estos desayunos no están diseñados para una dieta específica para bajar peso, son desayunos saludables, libres de grasas trans, harinas procesadas o azúcares y altos en proteína, ideales para mantener un peso ideal acompañados de una rutina diaria de ejercicio y una alimentación balanceada durante el resto del día.

Panquecas de proteína

¡Estas son mis pancakes favoritas! Llenas de fibra y proteína ideales para después de entrenar, te mantendrán satisfecho por horas. En caso de querer bajar de peso te recomiendo solo usar harina de avena y reemplazar el cambur o banana por manzana.



Ingredientes para 3-4 pancakes

- 1/4 taza de Harina de avena o avena en hojuelas
- 1/4 taza de Harina de Almendras
- 2 -3 claras de huevo
- 1/2 cucharadita de baking powder
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 manzana o banana (opcional)
- 1/4 cucharada de Canela en polvo
- 1/4 cucharada de Vainilla



Procedimiento:

Licuar todos los ingredientes, dependiendo de la consistencia agregar mas o menos claras de huevo. Hacer en una sartén antiadherente. Opcional: servir con fresas naturales, almendras fileteadas y semillas de cáñamo; y un toque de miel o Agave.



Overnight Oats & chia pudding

Por su alto contenido de proteína, ayuda a reducir el apetito y los antojos, y te mantiene satisfecho durante más tiempo. En este desayuno recibirás 11 gr de fibra, 4 gr de proteína, y 9 gr de grasa (de los cuales 5 es Omega3) y solo 101 calorías. Además, la chia tiene propiedades antioxidantes. Estudios han demostrado que las semillas de chia pueden bajar la subida de azúcar en la sangre después de una comida alta en carbohidratos, lo cual podría beneficiar a personas con diabetes tipo 2.



Ingredientes para 2 porciones:

- 1 taza de leche de tu preferencia
- 2 a 3 cucharadas de semillas de chia
- 3 a 4 cucharadas de avena en hojuelas
- 1-2 cucharadas de miel o edulcorante de tu gusto para endulzar.
- Canela al gusto
- Vainilla al gusto



Procedimiento:

Colocar en una taza que puedas tapar la chía, la avena y la leche; revolver bien, agregar la canela en polvo, la miel y la vainilla. Tapar y dejar durante la noche en la nevera hasta que el pudding se comience a espesar y la chía suelte una gelatina. Servir solo o acompañado de frutas rebanadas, granola, frutos secos, etc.



Arepas Food2Mind

Aquí les dejo mi versión sana de una arepa, aunque es hecha de harina de maíz blanco refinada, es para todos los venezolanos y colombianos, el pan nuestro de cada día. Así que decidí compartir con ustedes mi versión sana de la arepa, fácil, nutritiva y divina,



Ingredientes para 2 arepas

- 1/4 de taza de Harina Pan
- 1 cucharadita de sal
- Una cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 taza de calaras de huevos
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí
- 1/3 taza de agua

Procedimiento:

Coloca el agua en el recipiente, la sal y el aceite de oliva, luego agrega poco a poco la harina e ir revolviendo para que no queden grumos, luego las claras de huevo, seguir revolviendo e ir agregando mas harina hasta conseguir la consistencia de una masa suave y homogénea. Agregar las semillas y amasar suavemente.

Hacer una bolita de masa y aplastar tan delgadita como una tortilla. Poner en una plancha muy caliente, cocina unos 5 minutos por un lado y voltear otros 10 minutos. Dependiendo del grosor de la arepa.

Estas arepitas son delgaditas para comer tipo tortilla, también las puedes hacer gruesas y rellenar. Si te sobra masa la puedes refrigerar y usar hasta 4 días después.

Waffles de banana

Esta receta súper sencilla, perfecta para los que siguen la dieta Paleo o los intolerantes al gluten. Pocos ingredientes y sin harinas refinadas.



Ingredientes para 3 waffles:

- 2 huevos
- 1/2 banana
- 1/2 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 de taza de harina de almendras
- 1 cucharada y media de harina de coco



Procedimiento:

Aplasta la banana y mezcla con el resto de los ingredientes hasta crear la masa
Engrasa tu waflera con un poco de aceite (yo uso coco)
Vierte en la waflera hasta que crezca el wafle
Puedes usar el resto de la banana para decorar con almendras fileteadas y semillas de cáñamo



Tortilla de huevo

Una tortilla siempre es una buena idea. Es una súper fuente de proteína, bajo en grasa y fácil de preparar, puedes comerla a cualquier hora del día. Me encanta ponerle el arroz integral a la tortilla porque así estas integrando un carbohidrato complejo y fibra a tu desayuno. Esto te va a mantener satisfecho por mas tiempo y te dará la energía necesaria para las actividades matutinas.



Ingredientes:

- 2 huevos enteros o 4 claras de huevo
- 2 cucharadas de arroz integral
- Para el sofrito: cebolla, ajoporro, ají dulce, pimentón, etc.
- ½ lata de atún o la proteína magra de tu elección
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Procedimiento:

- Sofríe en un sartén todos los ingredientes hasta dorar ligeramente
- Retira del fuego y mezcla con la proteína y el arroz integral
- Bates los dos huevos y agrega la mezcla
- Cocina a fuego medio bajo en un sartén antiadherente.





Açaí bowl

El açaí es rico en proteínas vegetales y carbohidratos y, por ello, aumenta la energía y la resistencia. Si eres deportista te ayudará a conseguir la fuerza que necesitas para emprender una actividad física. Su poder energizante te dará la fuerza para empezar o terminar el día haciendo ejercicio.

- Proporciona todas las vitaminas esenciales
- Aumenta la energía de las funciones vitales
- Disminuye el apetito
- Rejuvenece la piel
- Posee un alto nivel de fibra (que te mantiene llena)
- Limpia y desintoxica el cuerpo
- Mejora la función digestiva
- Refuerza el sistema inmunológico
- Ayuda a mantener una función cardíaca saludable
- Normaliza el colesterol
- Mejora la agudeza visual y mental
- Mejora el deseo y rendimiento sexual

Açaí bowl

El secreto de este bowl es que todas las frutas estén congeladas. Puedes hacer las combinaciones que tu quieras, yo usé:



Ingredientes:

Fresas

Frambuesas

Moras

1 banana

Una medida de Açaí en polvo o una medida de açaí congelado

Un toque de leche de tu preferencia para licuar todo

Si te queda muy liquido agrega mas frutas congeladas



Para servir:

Almendras, merey o cualquier otra semilla que tengas

coco rallado

Frutas de estación como fresas, kiwi, banana, piña.



Smoothie

Los licuados o los smoothies suelen ser una solución saludable para no perder de vista el consumo de frutas y verduras. Es práctico y no requiere de ninguna técnica compleja, solamente lavar correctamente cada ingrediente.



Ingredientes:

1 taza de yogurt griego natural,
1 banana congelada o ½ taza de frutos rojos congelados
2 cucharadas de mantequilla de maní,
1 cucharada de semillas de chía,
1 cucharada de polvo de cacao natural,
½ taza de leche de almendras sin azúcar



Procedimiento:

¡Licuar todos los ingredientes y servir!

