

DESAYUNOS LONCHERAS JUGOS

CLASE 3



SALVITH BREST

DESAYUNO *del Rey*



Propiedades Nutricionales:

Muy nutritiva, para sedentario, intelectual, aperitivo, energético, aporta fibra dietética, evita el estreñimiento, combate la anemia, para gastritis, debilidad digestiva, energético, revitalizante.

DESAYUNO *del Rey*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1/4 de Papaya
- 1 Manzana
- 6 Dátiles
- 1 taza de Avena Integral
- 1 rajita de canela
- 6 clavos de olor
- 1 taza de avena
- Hojas de menta
- Estevia

ELABORACIÓN

Colocamos 2 tacitas de agua a hervir, colocamos canela y clavo de olor, dejamos hervir y retiramos la canela y clavo, por aparte licuamos nuestra avena hasta pulverizar y disolvemos en 1/2 tacita de agua fría, enseguida vamos incorporando nuestra avena, agregamos pisco de sal y estevia a gusto, en seguida licuamos la papaya sin nada de agua, miel a gusto, y servimos, decoramos con manzanas, dátiles, pasas y hojitas de menta conforme a la foto y video en plataforma.

DESAYUNO *Americano*



Propiedades Nutricionales:

es una es un desayuno para actividades físico musculares, para gastritis, para estómagos débiles, es muy energético, las frutas son bien combinadas, vitaminas, minerales, calorías saludables.

DESAYUNO *Americano*

PORCIÓN: PARA 4 PERSONAS



INGREDIENTES

- 3 tazas de harina
- 3 cuch. de salvado
- 3 cuch. de germen
- Aceite de girasol
- Levadura fleischmann
- 1/2 papaya mediana
- leche de avena
- Bolitas de sandia y melón
- hojas de menta
- Estevia

LECHE DE AVENA

Licuar 1 taza de avena previamente remojada, con 1/2 litro de agua, pisca de sal, estevia a gusto, y colamos .

ELABORACIÓN

Colocamos en un recipiente la harina, el germen, el salvado, pisca de sal, estevia a gusto, agregamos el licuado de un pedazo de papaya sin agua, 3 cuch. de aceite de girasol, agregamos 1 cuch. cafetera de levadura fleischmann y vamos incorporando el agua a los pocos hasta formarse una masita homogénea, ni muy seca, ni muy aguada, dejamos reposar por un par de horas, una vez listo agregamos un poquito más de agua y batimos manualmente bien, enaceitamos ligeramente nuestro teflón y agregamos nuestra masa, cocinamos por los dos lados, dejamos enfriar y montamos, le agregamos puré de papaya hecho en la licuadora, sin agua, licuamos avena cocida con un poco de leche de avena, colocamos para decorar y bolitas de sandia, melón y hojas de menta.

DESAYUNO *Bolognesi*



Propiedades Nutricionales:

Excelente para personas con gastritis, es neutralizante de la acidez gástrica, contiene vitaminas, minerales, proteínas y ayuda a fortalecer las vías digestivas, es una excelente combinación de frutas y cereales

DESAYUNO *Bolognesi*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 taza de Avena integral
- 1 raja de canela
- 4 clavos de olor
- Estevia
- Leche de avena
- Bolitas de melón,
- Bolitas de papaya, sandia
- Hojitas de menta

LECHE DE AVENA

Licuar 1 taza de avena previamente remojada, con 1/2 litro de agua, pisca de sal, estevia a gusto, y colamos .

ELABORACIÓN

Colocamos 1 taza de avena por 2 tazas de agua a hervir con canela y clavo, pisca de sal y estevia a gusto, una vez lista licuamos con 1 taza de leche de avena, colocamos en nuestro plato y decoramos con bolitas de melón, papaya, sandia y hojas de menta, podemos agregarle miel de abeja encima.

DESAYUNO *Cerebral*



Propiedades Nutricionales:

Es excelente para personas que quieran fortalecer el cerebro, la memoria, los nervios, es energético, vitamínico, rico en azúcares naturales.

DESAYUNO *Cerebral*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 5 plátanos
- 1 platano (decoración)
- 2 cuch. Salvado
- 2 cuch. de germen
- Vainilla
- Lecitina de soja
- Miel de abejas
- Papaya en tiras
- Hojas de menta

ELABORACIÓN

Aplastamos nuestros plátanos con la ayuda de un tenedor, agregamos el salvado, el germen, agregamos 2 cuch. de lecitina de soja, 2 cuch. de miel de abejas, unas gotitas de vainilla, mezclamos muy bien con la ayuda de un tenedor, servimos en otro plato y decoramos con rodajas de plátano, tiras de papaya, hacemos un redondito de sandia y hojitas de menta conforme a la foto.

EMPANADA DE *Manzanas*



Propiedades Nutricionales:

Es un desayuno rico en vitaminas, es también energético, es bueno para el estreñimiento para personas con delgadez excesiva y es rico en nutrientes.

EMPANADA DE *Manzanas*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 2 cuch. germen
- 2 cuch. salvado
- 1 taza de masa madre
- levadura fleischmann
- leche de avena
- 4 manzanas
- 4 cuch. pasas
- Estevia

MASA MADRE

Colocamos 1 taza de harina blanca, 1 cuch. de salvado, 1 cuch. de germen, pisca de sal, estevia a gusto, 2 cuch. de aceite, agregamos, 1 cuch. cafetera de levadura, agregamos agua a los poquitos hasta formarse una masa homogenia dejamos reposar toda una noche y listo.

ELABORACIÓN

Colocamos en un recipiente la harina, el germen, el salvado, agregamos la masa madre, 4 cuch. de aceite, 1/2 vasito de leche de avena o agua tibia, amasamos todo muy bien hasta formarse, hacemos nuestras bolitas y estiramos con la ayuda de un rodillo, colocamos en el molde de empanadas y rellenamos con nuestro puré, cerramos y barnizamos con clara de huevo, colocamos en el horno precalentado, por 25 minutos a 180 grados.

PURÉ DE MANZANA

Cocinamos 4 manzanas sin cáscara, con un poco de agua y estevia, una vez cocinada licuamos las manzanas y colocamos en una cacerola a secar un poco, agregamos 1 cuch. de germen de trigo, 1 cuch. de avena, 4 cuch. de pasas, una vez listo dejamos enfriar y rellenamos nuestras empanadas.

ATOLE DE *Choclo*



Propiedades Nutricionales:

Es un alimento muy alcalino PH. , no es ácido, es bueno para debilidad general, estómagos irritados, cansados, mejora la digestión, combate el estreñimiento y es rico en vitaminas y minerales.

ATOLE DE *Choclo*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 2 choclos
- 1 rajita de canela
- 4 clavos de olor
- Estevia a gusto
- Pisca de sal
- Leche de avena

ELABORACIÓN

Colocamos 1/2 litro de agua a hervir, con canela y clavo de olor, por aparte licuamos 2 choclos desgranados con 1 vasito de agua y agregamos a nuestra olla de agua hirviendo, vamos moviendo a los pocos, agregamos estevia a gusto, 1 pisca de sal, dejamos hervir y colamos, podemos agregarle leche de avena a gusto, listo.

CAFÉ *Capuccino*



Propiedades Nutricionales:

Desayuno para personas que tienen trabajo físico - muscular, repotenciador, vitamínico, aperitivo, digestivo.

CAFÉ *Capuccino*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- Café de cebada
- Estevia
- 1 rajita de canela
- 2 clavos de olor
- 1/2 vaso Leche de avena
- 4 cuch. Harina tostada

ELABORACIÓN

Colocamos 2 tazas de agua a hervir con canela y clavo, agregamos 4 cuch. de café de cebada, estevia a gusto, una vez listo, retiramos la canela y clavo y licuamos con leche de avena y 4 cuch. de harina blanca tostada.