RECETAS DESAYUNOS

By Team Moreno

x

Blood fitness

DESAYUNO #1

BATIDO

INGREDIENTES:

- 50 g de avena
- 1 yogurt proteína o normal
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 1 vaso o 250 ml de agua o un poco más según gusto
- 1 plátano, puedes adicionar otra fruta al gusto.

INSTRUCCIONES:

- Coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos.
- Mezcla hasta obtener un batido suave y cremoso.
- Añade un poco de agua si es necesario para ajustar la consistencia.
- Sirve en un vaso y disfruta 🍌

Calorías: 430 kcal | Proteína: 22 g | Carbohidrato: 50 g | Grasas: 12 g

DESAYUNO #2

PANQUEQUES

INGREDIENTES:

- 50 g de avena
- 3 huevos enteros
- 1 plátano entero
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla

INSTRUCCIONES:

- Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
- Mezcla hasta obtener un batido suave y cremoso.
- calienta una salten con un poco de aceite para que no se pegue.
- agrega porciones de la mezcla a la salten, hasta que esté completamente cocinado.
- Disfruta de tus ricos panqueque.

Calorías: 415 kcal | Proteína: 18g | Carbohidrato: 38 g | Grasas: 22 g

DESAYUNO #3

TOSTADAS

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral
- ½ de palta
- 2 huevos
- 1 cucharadita de chía o sésamo.
- sal a gusto

INSTRUCCIONES:

- Tostar el pan integral.
- hacer los huevos a la plancha o cocidos.
- Triturar la plata y untarla sobre las tostadas.
- colocar los huevos sobre la palta.
- Agregar semillas, sal y pimienta.

Calorías: 410 kcal | Proteína: 18g | Carbohidrato: 30 g | Grasas: 24 g

DESAYUNO #4

OMELETTE

INGREDIENTES:

- 3 huevos enteros
- 1/4 de palta (50g)
- ½ tomate picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- sal, pimienta y orégano a gusto

INSTRUCCIONES:

- Batir los huevos con sal, orégano y pimienta.
- Calentar una sartén con el aceite de oliva.
- saltear el tomate por 1 minuto.
- Verter los huevos con el tomate.
- agregar el queso y la plata cuando el huevo esté casi cocido.
- doblar el omelette por 1 a 2 min hasta que el queso se derrita y a disfrutar.

Calorías: 490 kcal | Proteína: 24 g | Carbohidrato: 13 g | Grasas: 37 g

DESAYUNO #5

SANDWICH

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan integral.
- 80 g de pechuga de pavo.
- ¼ de palta.
- 2 rodajas de tomate.
- hojas verdes.

INSTRUCCIONES:

- Tostar el pan.
- Untar palta en la rebanada.
- Añadir el pavo, tomate y hojas verdes.
- tapar y servir.

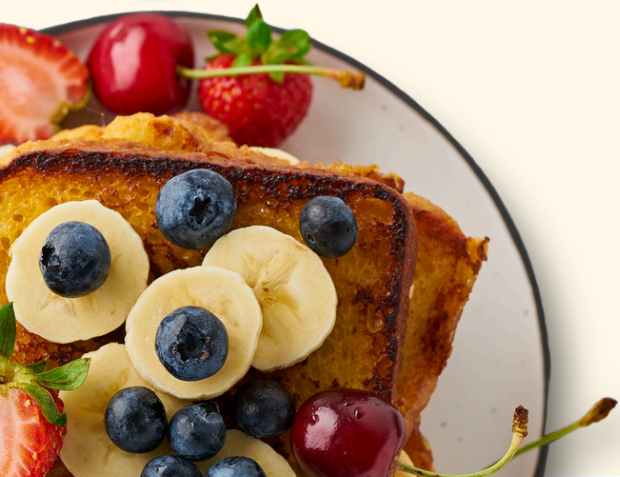
Calorías: 410 kcal | Proteína: 26 g | Carbohidrato: 30 g | Grasas: 20 g

BLOOD FITNESS

SI TE GUSTO, SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

@TEAMMORENOPT

@BRANDONFITNESS.E

@TEAMMORENOPT

@BRANDONESPINOZA2011