

DESAYUNO BÁSICO I



Este es un formato de desayuno que contiene los nutrientes en proporciones ideales para empezar el día. Se pueden crear variantes del mismo a lo largo de la semana. Cambia arándanos por rodajas de plátano, trocitos de fresa o melocotón. Añadir huevo al desayuno te aporta proteínas y grasas saludables que te ayudarán a sentirte saciada, así como en diversas funciones cognitivas y metabólicas.

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur griego (125 g)
- 1 cucharada sopera rasa de semilla de chía (13 g)
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo (20 g)
- 1 puñado, mano cerrada de mezcla de frutos secos y pasas (20 g)
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 sobre comercial de sal de mar (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo ideal es que la noche anterior pongas en un tarro la avena y la chía en remojo con agua o leche vegetal. Si no te acuerdas, haz esta mezcla una media hora antes de tomar el desayuno.
- 2º En un bol, añade el yogur griego a la mezcla de avena y chía. Junta también los arándanos y frutos secos.
- 3º Rompe el ayuno con este yogur y termina con un huevo duro con aceite de oliva y pizca de sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (269 g)	% DDR
ENERGÍA	224 kcal	603 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	48 %
H. CARBONO	14 g	39 g	15 %
AZÚCARES	4 g	10 g	12 %
GRASA	14 g	38 g	54 %
GRASAS SATURADAS	5 g	13 g	66 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
SODIO	192 mg	517 mg	22 %