



LOS

DESAYUNOS

MIS RECETAS DE TODOS LOS DÍAS

Por:

www.ladelacadenita.com

¡Hola!

Soy Carmen Lucía, quien está detrás de www.ladelacadenita.com, y quiero compartir contigo este mini recetario para inspirar tus mañanas.

Son 7 recetas fáciles y aptas para improvisarse, porque el no tener los ingredientes no debe detenerte.

La mayoría están pensadas para una porción, así que si cocinas para más, solo debes de multiplicar las cantidades.

Me encantaría saber tu experiencia con estas recetas, así que no dudes en dejarme un mensaje en mis redes sociales.

Hasta la próxima,

#ladelacadenita



Contenido

Lo Salado

Mini Frittatas 5

Huevoito atrapado 6

La quinoa colorada 7

Los tostaditos 8

Lo dulce

La avena dorada 10

Smoothie sorpresa 11

El pastelito de Berries 13



MINI FRITTATAS

Rinde 8 minis

 20 minutos

INGREDIENTES

2 huevo + 4 claras
1/2 pimiento rojo
1 diente de ajo
1/4 de cebolla
3 champiñones
Un poco de chile serrano
1 cdita de aceite de oliva
Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el hornito a 400°F/200°C
2. Picar todos los vegetales y dorar en un sartén con sal y pimienta.
3. Colocar las verduras en un molde para bollitos, previamente engrasado.
4. En un bowl, batir los huevos y claras, y salpimentar.
5. Agregar los huevos batidos a los moldes.
6. Hornear por 17 minutos.
7. Servir y bañar en salsa de tu preferencia.

Notas: Esta receta es para 2 personas o puedes guardar la mitad para usar otro día. Se pueden sustituir las 4 claras por 2 huevos enteros.

Me gusta usar moldes individuales de silicón, porque puedo acomodar más bollitos en una charola sin tener que usar un molde de metal con cupo restringido.

HUEVITO ATRAPADO

 5 minutos



INGREDIENTES

1 pan
1 huevo
1 cdita de aceite de oliva
Sal y pimienta
Salsa favorita

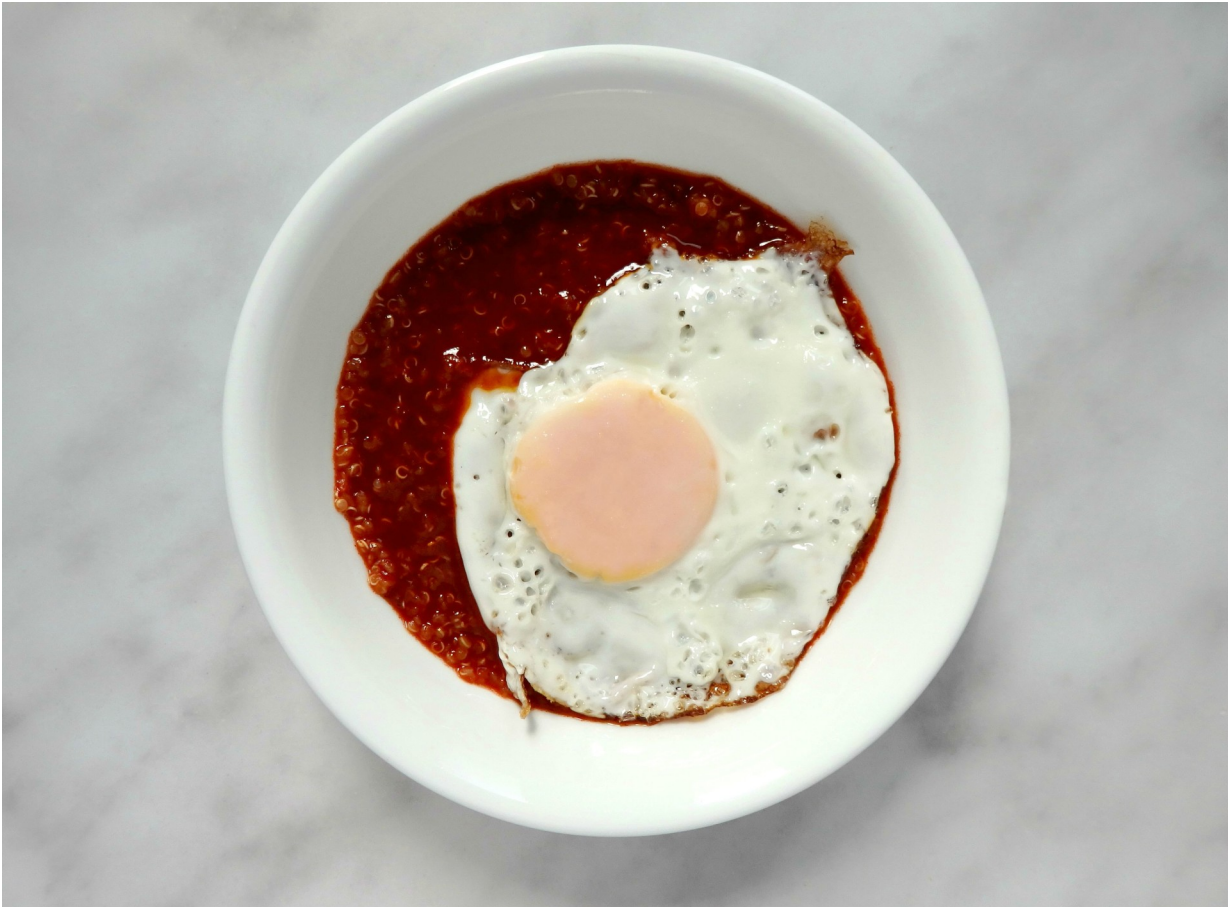
PROCEDIMIENTO

1. Con un cuchillo hacer un hoyo en el centro del pan del tamaño de la yema del huevo.
2. En un sartén caliente, poner el pan y echar el huevo en el centro del pan, salpimentar y tapar a fuego medio por aprox 2 minutos.
3. Para voltear el pan, con mucho cuidado lo levantas con una espátula, inclinas el sartén y lo volteas despacio para no estrellarlo. Dejar 30 segundos más en lo que se termina de cocer la yema.
4. Servir en un plato y acompañar de una rica salsa.

Notas: La salsa que use en el post de “la cena del otro día” queda perfecta! Búscala en el blog.

LA QUINOA COLORADA

 7 minutos



INGREDIENTES

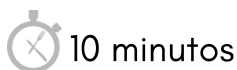
1/2 taza de quinoa cocida
1/2 taza de chile colorado
1 huevo entero
Queso fresco (opcional)
1 cdita de aceite de coco

PROCEDIMIENTO

1. En una olla calentar el chile colorado y la quinoa.
2. En un sartén caliente con aceite, estrellar el huevo y tapar a fuego medio por 3 minutos aprox, hasta que la yema empiece a cambiar de color.
3. En un plato servir la quinoa con chile colorado, agregar queso fresco y luego el huevo estrellado. Salpimentar.

Notas: La receta del chile colorado la encuentras en el blog. El huevo yo no lo volteo para evitar el riesgo de que se me reviente, esta técnica me ha funcionado.

LOS TOSTADITOS



INGREDIENTES

2 Panes tostados
1/4 de aguacate
4 champiñones rebanados
1/4 de cebolla en finas rebanadas
1 diente ajo picado
1 cdita de aceite de oliva
3 rebanadas de tomate fresco

1 guayaba en rebanadas sin semillas
1 cda de yogurt griego
1 cda de miel de abeja
6 mitades de nueces picadas
Un poco de canela

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén caliente con aceite, agregar las cebollas y un poco de sal para caramelizar, ya que cambien de color agregar el ajo y los champiñones hasta que estos se pongan suaves, alrededor de 3 minutos y apagar el fuego.
2. Tostar el pan y calentar en un comal la guayaba con un poco de canela, hasta que se ponga calientita, aprovechar el comal caliente y tostar un poco la nuez.
3. En un plato colocar el pan tostado, a una rebanada poner aguacate y machacar con el tenedor y salpimentar, luego agregar el tomate y después los champiñones salteados.
4. Al otro pan, untar la cucharada de yogurt, agregar las guayabas, echarle la miel de abeja y colocar la nuez picada, espolvorear con un poco de canela.

Notas: Le puedes agregar un huevo estrellado encima al tostadito de champiñones.



LA AVENA DORADA

 10 minutos



INGREDIENTES

1/3 taza de avena cruda
1 cdita de cúrcuma
1/2 cdita de canela
1/4 cdita de jengibre en polvo
Stevia o endulzante favorito
1 taza de agua
1/3 taza de leche de coco
1/3 tz de mango en cuadritos
2 cdas de almendras partidas
1 cda de coco rallado sin azúcar

PROCEDIMIENTO

1. En una olla colocar la avena, agua, y especias.
2. Revolver muy bien y dejar a fuego medio, ya que este casi lista agregar la leche de coco, todo depende si te gusta líquida o espesa, dejar a fuego bajo unos 2 minutos.
3. Servir y decorar con las almendras, mango y coco.

ma receta funciona en frío,
Notas: Se puede agregar 1 scoop de proteína de vainilla. Esta mezcla se revuelve todos los ingredientes en un frasco de vidrio y se deja reposar en el refrigerador.

SMOOTHIE SORPRESA

 5 minutos



INGREDIENTES

1/2 Taza de té verde
3/4 taza de leche de coco
1 cda de cacao en polvo
1/2 plátano congelado
Un poco canela
Endulzante favorito

Toppings

1 cda de coco rallado sin azúcar
1 cda de cacahuates naturales
1 cda de "magic Shell"

Magic Shell:

1/4 de taza de aceite de coco
3 cdas de cacao en polvo
1/4 de cdita de stevia

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes, hasta que quede espumoso.
2. Para el magic Shell, agregar todos los ingredientes en un frasco y agitar muy muy bien. Si el aceite de coco esta sólido, puedes ponerlo en baño maría.
3. Servir el smoothie en un vaso y colocar los toppings, dejando al último el magic Shell.
4. Al terminar tu smoothie tendrás una "sorpresa".

Notas: Entre más helado este el smoothie mejor para que se solidifique el aceite de coco y se haga un chocolate relleno de coco y cacahuete.



EL PASTELITO DE BERRIES

 20 minutos

INGREDIENTES

1/2 taza de avena
1 huevo
2 cdas de arándanos
1/4 cdita de bicarbonato
1/2 cdita de canela
1 cdita de stevia o endulzante favorito
1/2 scoop de proteína de vainilla

Toppings

1 cda de yogurt griego
2 cdas de coco rallado sin azúcar
1 cda de crema de almendras
2 cdas de zarzamoras

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el hornito a 350°F/180°C.
2. Licuar todos los ingredientes, menos los arándanos, estos se agregan ya que esté lista la mezcla.
3. Poner la mezcla en un molde pequeño o usar molde de bollitos. Yo uso molde de silicón por lo que no ocupo engrasar, pero si el molde es de metal, sí hay que ponerle poquita mantequilla.
4. Hornear por 15 minutos o hasta que el picadiente salga limpio.
5. Mezclar el yogurt griego con el coco rallado, y untar como betún al pastelito, agregar la crema de almendra y por último las zarzamoras.

Notas: Se puede preparar la mezcla una noche antes y dejar bien tapada en el refrigerador, rinde para una porción, pero puedes compartir. Si crees q sea necesario más dulce, puedes agregar un poco de miel de abeja al yogurt.