



Desayunos Saludables

Recetas de Adriana Santacruz



@fitsuperfoodie



PANCAKES DE AVENA

INGREDIENTES:

- 1 ½ tazas de avena en hojuelas sin azúcar.
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1 pizca de sal.
- 1 huevo de linaza (flaxegg).
- 1 taza de leche de almendras.
- 1 cucharadita de aceite de coco.
- Fresas o frutos rojos para acompañar.
- Miel de agave al gusto.

Para el huevo de linaza: Con 5 minutos de anterioridad se mezclan en un pocillo 1 cucharada de linaza y 2,5 cucharadas de agua para hacer el sustituto del huevo.

En la licuadora se pone la avena hasta que quede en polvo.

En el mismo vaso se añaden el resto de ingredientes y se licúa hasta que la masa esté homogénea. Hay que parar la licuadora y con una espátula limpiar las paredes y volver a iniciar el motor, para que todo se mezcle.

Se pone un sartén con un poquito de aceite de coco y se hacen uno a uno los pancakes.

GRANOLA

INGREDIENTES:

- 1 ½ tazas de avena en hojuelas.
- ¼ de taza de coco en hojuelas.
- ½ taza de miel de abejas.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- ½ taza de nueces en trozos.
- Uvas o arándanos secos (opcional).

En un bowl mezclamos los ingredientes.

En una olla ponemos a derretir el aceite de coco y lo mezclamos con la miel. A esta mezcla los ingredientes secos hasta que queden humectados.

Llevamos al horno en una bandeja con papel parafinado, por 15 minutos en total, revolviendo para que dore de manera uniforme.

Dejamos enfriar y añadimos las uvas pasas.

BERRY SMOOTHIE

INGREDIENTES:

- 2 tazas de frutos rojos congelados.
- 4 dátiles sin semilla.
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras.
- 2 cucharadas de polvo de acai.
- 1 cucharada de cacao nibs.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1 y 1/2 tazas de agua de coco.
- 1 taza de hielo.

Llevamos a la licuadora los frutos rojos y el agua de coco y revolvemos unos minutos. Luego agregamos los dátiles, la mantequilla, la vainilla y el polvo de acai y mezclamos unos minutos mas. De acuerdo a la consistencia deseada podemos agregar poco a poco el hielo. Por ultimo agregamos los nibs de cacao y licuamos apenas unos segundos para que no se destruyan mantengan algo crocante en el smoothie.