

Comida para el desayuno



Se puede preparar una comida nutritiva de forma rápida y sin tensiones para comenzar la mañana. Estas dos recetas de comida, canastas de huevo al horno ricas en proteínas y avena nocturna rica en fibra, son fáciles de personalizar con los ingredientes que ya tienes. Las dos opciones se conservan bien, se pueden recalentar o servir frías y aportan una nutrición balanceada para que tu familia tenga energía durante toda la semana. Un desayuno que se prepare fácil y contenga ingredientes versátiles se convierte en una preocupación menos.

Instrucciones - Canastas de Huevo

- 1. Prepara la bandeja:** Rocía un molde para muffins con aceite aerosol antiadherente.
- 2. Agrega las verduras:** Coloca unas 2 cucharadas de las verduras que elegiste en cada molde para muffins.
- 3. Mezcla los huevos:** Mezcla los huevos con sal, pimienta y $\frac{1}{2}$ taza de queso cottage hasta integrar.
- 4. Rellena los moldes:** Vierte la mezcla de huevos de manera uniforme en los moldes para muffins.
- 5. Hornea:** Hornea durante 15-20 minutos o hasta que los centros estén firmes y ya no estén húmedos.
- 6. Refrigerá y almacena:** Deja enfriar las canastas de huevo completamente. Sirve 2 canastas de huevos por bolsa o recipiente para desayunos para llevar.
- 7. Recalienta:** Calienta en el microondas durante 30 segundos antes de comerlas.

Instrucciones - Avena Nocturna

- 1. Prepara la base:** Agrega avena, semillas de chía, miel (o edulzante), canela y una pizca de sal al frasco.
- 2. Agrega la leche:** Vierte tu leche preferida.
- 3. Mezcla bien:** Revuelve hasta que esté todo integrado y no queden grumos.
- 4. Refrigerá:** Tapa y refrigerá durante al menos 15 minutos, pero dejarla en remojo durante la noche es lo mejor para que se espese correctamente.
- 5. Personalízala por la mañana:** Agrega frutas, mantequilla de maní u otros acompañamientos antes de comerla.

Ingredientes

Canastas de Huevo

- Huevo
- Sal y pimienta
- $\frac{1}{2}$ taza de queso cottage
- Aceite aerosol antiadherente
- Brócoli
- Tomates en cubos
- Jalapeños
- Cebollas

Avena Nocturna

- $\frac{1}{2}$ taza de avena tradicional
- Semillas de chía
 - O sustituir por semillas de lino o semillas de cáñamo.
- Miel
 - O usa Stevia o Splenda como edulzante sin azúcar.
- Canela
- Pizca de sal
- Leche preferida (leche al 2 % de grasa, leche de soja, leche de almendra u otras leches vegetales)