



## 7 súper desayunos

Saludables y nutritivos con los que empezar el día cuidándote. #PorqueMeQuiero

por @andrea.torres.martin

# DERECHOS DE USO

## ADVERTENCIA DE DERECHOS

Todos los contenidos de este Ebook (Incluyendo texto, logotipos, contenido y fotografías) están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor y demás Leyes relativas Internacionales a Andrea Torres.

## DERECHOS DE USO

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este ebook sin la autorización previa por escrito de Andrea Torres o del autor.

Todo el contenido, recetas, fotografías, diseño, logotipos y texto © 2019, Andrea Torres. Todos los derechos reservados.

# bienvenida



*¿Te apuntas a regalarte un súper desayuno durante 21 días para TI?*

El número 7 es mi favorito, son los días que tiene la semana y si lo multiplicas por 3, son 21 días. 21 días son los que se dice que se necesita para adquirir un hábito: mi objetivo es que adquieras el hábito saludable de prepararte un súper desayuno alimentándote bien.

Con el reto [#YoMeNuevoEnCasa](#) hemos empezado a entrenar juntas cada día 10 minutos. Qué te parece si juntas vamos un paso más y ¿complementas ese entreno regalándote un súper desayuno?

¿Mi papel aquí? Acompañarte, motivarte e inspirarte a llevar un estilo de vida saludable. Que compruebes tu misma, que si te dedicas un tiempo para ti, a través de la comida y un estilo de vida saludable puedes encontrarte mejor contigo misma.

¿Empezamos el día desayunando juntas con [#YoMeCuidoEnCasa](#) [#PorqueMeQuiero?](#)

*Andrea Torres*

# ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR?

## 01 Vamos a empezar por el principio

Un regalo para ti. ¿Te apuntas a regalarte un súper desayuno durante 21 días?  
#YoMeCuidoEnCasa #PorqueMeQuiero.

## 02 Ingredientes para un desayuno ideal

Aparca para siempre hábitos de desayuno poco saludables y empieza a regalarte un desayuno equilibrado.

## 03 Nuevos alimentos para tu despensa

Los alimentos básicos que no pueden faltar en tu despensa para prepararte un desayuno saludable, nutritivo y energético.

## 04 7 desayunos para la semana

Para que cada día, te reserves esos minutos para ti, nutriendo y cuidando a tu cuerpo. El complemento perfecto para acompañar tus entrenos de 10 minutos y sentirte llena de energía.



# Vamos a empezar por el principio

¿Te has parado a pensar que todo lo que comes a primera hora del día, influencia de forma directa en cómo te sientes o cómo te alimentas después? Si empiezas cuidándote querrás seguir haciendo lo mismo en todas las comidas. Y de la misma forma, si no te cuidas de inicio, ¿qué sentido tendría hacerlo después?

En esta ebook descubrirás 7 desayunos para toda la semana, tan saludables y fáciles de preparar como irresistibles.

*Un regalo que he preparado con mucho cariño para ti, que te permite poner foco en lo verdaderamente importante.*

*Tú. Empieza a nutrirte y a cuidar de ti.*

#YoMeCuidoEnCasa estos 7 días a la semana durante (21 días) que te vas a regalar un súper desayuno para ti, además de descubrir que desayunar saludable es fácil y delicioso. Vas a coger fuerza y entusiasmo al mismo tiempo que al comprobar cómo te sientes tras regalarte un súper desayuno, estoy más que segura que,



fácilmente pasará a formar parte de tus nuevos hábitos de vida.

Por eso, vamos a empezar desde el principio. Poquito a poco. Desde esa primera comida del día.

*Empezar por el desayuno es empezar el día dedicándose solo a una misma. Simplemente dedicándose unos minutos a preparar el desayuno y disfrutarlo te estarás reservando unos minutos y además estarás nutriendo tu cuerpo.*

# Ingredientes para un desayuno ideal

**Fruta.** Elígela mejor de temporada, la que más te guste. Te aportan fibra y vitaminas.

**Pan y cereales integrales.** Avena, trigo, centeno, arroz, mijo...) en todas sus versiones: pan, sémola o cereales.

**Proteínas.** Huevos, yogur, atún, semillas de chía, jamón serrano, pavo...

**Lácteos.** Yogur natural, queso fresco batido o kéfir. Los lácteos fermentados sin azucarar son productos muy beneficiosos para nuestra salud intestinal.

**Grasas saludables.** Aguacate, frutos secos, salmón... Las grasas aportan gran cantidad de energía y ácidos grasos esenciales para el organismo.

No es obligatorio que el desayuno contenga siempre todos los grupos.

*"El equilibrio entre los distintos grupos de alimentos debe conseguirse en el conjunto de las comidas del día y no en una sola".*



# Nuevos alimentos para tu despensa

**Copos de avena.** No tienes por qué renunciar al placer de comerte un bol de leche con cereales si optas por la avena o cereales integrales sin azúcar, que además de ser saludables son muy saciantes.

**Chía.** Es fuente completa de proteína. Tiene muchos beneficios y puede ser una dosis extra de energía y vitalidad en un yogur, tostada o smoothie.

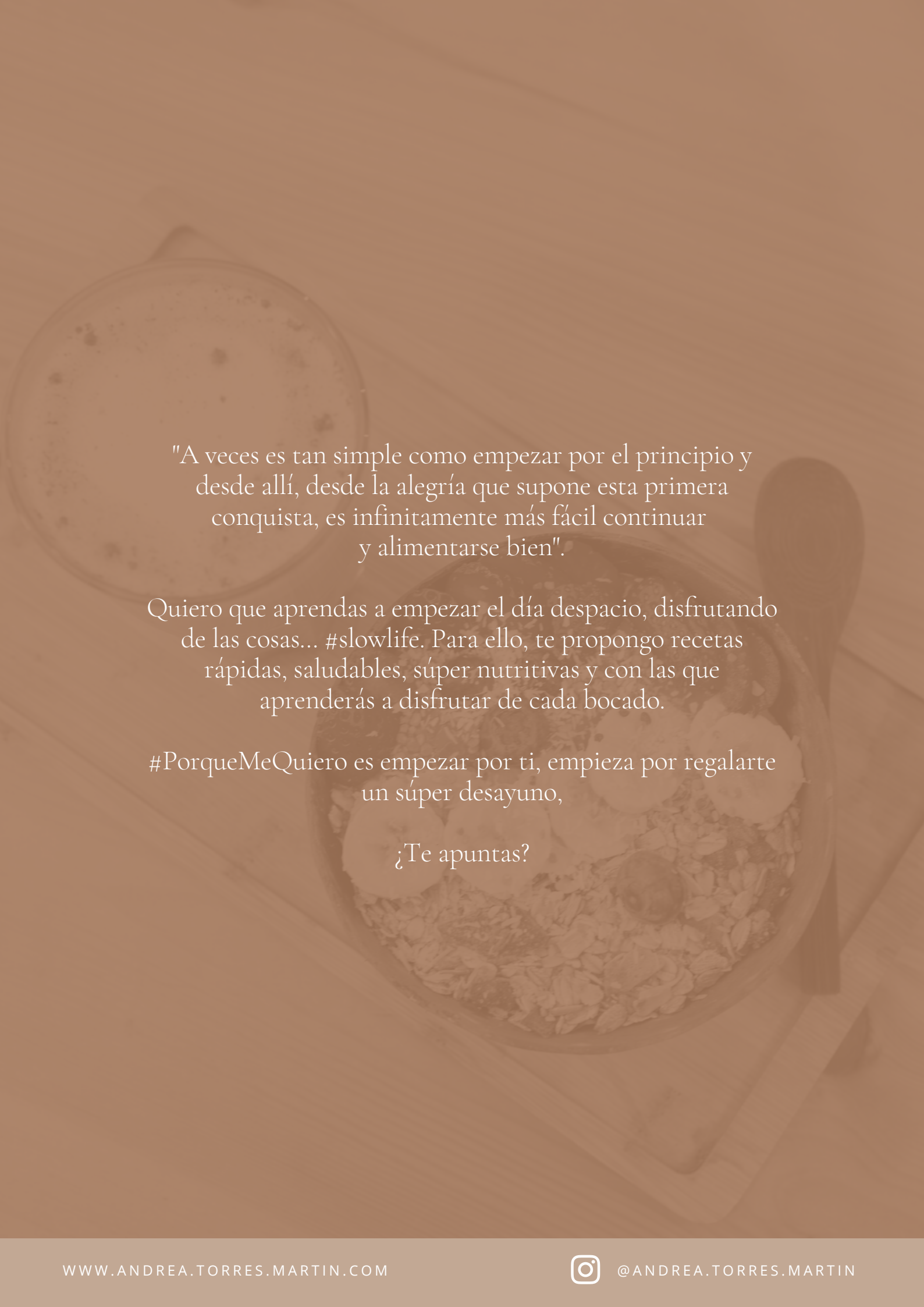
**Huevos o frutos secos.** Nos aportan grasas saludables y mejoran el control del índice glucémico o la inflamación.

**Aguacate.** Es muy rico en ácido oleico, beneficioso para el corazón. Una forma sencilla de añadirlo a tus desayunos es machacarlo con un tenedor, salpimentarlo y extenderlo sobre una rebanada de pan.

**Canela.** Para dar sabor a los cereales, yogur, tortitas... pero sin las calorías del azúcar y sí añadiéndole una gran cantidad de antioxidantes a tu desayuno. También puedes espolvorearla en el té o el café.



**Pan integral.** Es una gran manera de introducir hidratos de carbono en el desayuno. El pan tradicional mejor que el de molde, ya que este tiene más azúcares y grasas. Y el integral mejor que el blanco: sacia durante más tiempo.



"A veces es tan simple como empezar por el principio y desde allí, desde la alegría que supone esta primera conquista, es infinitamente más fácil continuar y alimentarse bien".

Quiero que aprendas a empezar el día despacio, disfrutando de las cosas... #slowlife. Para ello, te propongo recetas rápidas, saludables, súper nutritivas y con las que aprenderás a disfrutar de cada bocado.

#PorqueMeQuiero es empezar por ti, empieza por regalarte un súper desayuno,

¿Te apuntas?



# 01 CHIA BOWL CON FRESAS

1 | Mezcla las semillas de chía y la leche en un recipiente. Remueve bien para que todas las semillas se impregnen de líquido.

2 | Deja el recipiente en la nevera durante 2/3h mínimo para que se cree la gelatina.

3 | Añade los topping de fruta justo antes de comerlo para asegurar que conserva todo su frescor.

\*Truco: lo suelo preparar la noche antes y aprovecho para preparar varios botes de cristal herméticos ya que se puede mantener hasta 3-4 días en la nevera.

## INGREDIENTES

- 3 C de semillas de chía
- 200 ml de leche o bebida vegetal
- Topping: frutas (fresas, mango, arándanos, frambuesas, plátano...)
- Frutos secos
- Canela o coco rallado
- Sirope de agave (opcional)



# 02 TORTITAS DE AVENAY PLÁTANO

1 | En una batidora añade todos los ingredientes hasta que la mezcla quede cremosa.

2 | En una sartén antiadherente, añades un poco de aceite, luego añades la mezcla en forma redonda y los dejas cocinar entre 2-3 minutos antes de darle la vuelta.

3 | Combinalo con la fruta que más te guste, agrégale sirope de agave y espolvorea una cucharadita de polen

## INGREDIENTES

- 1/3 taza de bebida vegetal (almendras)
- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 plátano
- 1 huevo
- 1c de canela

\*Puedes añadir al gusto: 1c polen, 1c de extracto de vainilla o sirope de agave.



# 03 TOSTADAS DE AGUACATE

1 | Tuesta el pan (opcional).

2 | En un bol echa el aguacate y el zumo de limón y machácalo con ayuda de un tenedor. También puedes machcarlo encima del pan, pero a mí me resulta más cómodo usar un bol. O bien, cortarlo en rodajas.

3 | Echa la mezcla de aguacate, zumo de limón sobre las dos rebanadas de pan y decora con: semillas al gusto.

Tip: Si quieres una opción salada, puedes añadir: tomate, salmón, huevo o queso feta con rúcula. Si prefieres una opción dulce, puedes añadir: tus frutas favoritas (plátano, fresas o frutos rojos) con frutos secos.

## INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral al gusto
- 1 aguacate
- 1c de zumo de limón
- Queso feta
- 1 tomate
- Pimienta negra
- Semillas de lino, chía y calabaza
- Aceite de oliva virgen
- \*Sal al gusto



# 04 YOGUR CON FRAMBUESAS

1 | Es un bol añades el yogur yogur natural aderezado con frutos rojos, plátano, muesli con mezcla de cereales integrales (avena, cebada, trigo...).

2 | Opciones para completar:

Opción 1: añadir unas hojas de menta y cacao puro rallado.

Opción 2: añadir 1c de crema de cacahuete.

## INGREDIENTES

- 1 yogur (natural, de soja o coco)
- 1 plátano
- 2-3 fresas
- Frutos rojos (frambuesas, arándanos)
- Muesli sin azúcar o copos de avena



# 05 TOSTADA CON YOGUR, FRESAS Y GRANOLA

- 1 | Tuesta el pan (opcional).
- 2 | Cubre la tostada con el yogur griego.
- 3 | Añade las fresas cortadas, a granola o frutos secos y las semillas por encima.
- 4 | Un toque de canela y agave para finalizar.

## INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral al gusto
- 1 yogur natural griego
- Fresas
- Granola (o frutos secos)
- Semillas de lino y chía
- Canela
- Sirope de agave



# PORRIDGE CON FRUTOS ROJOS

1 | Calienta en una olla una taza de agua, agrega tres cucharada de bebida vegetal después de que hierva, retírala del fuego y agrega media taza de avena en hojuelas. Déjala reposar y espesar revolviendo constantemente evitando que se pegue.

2 | Agrega las semillas de linaza, y si la quieres con sabor dulce agrega media cucharadita de miel de agave.

3 | Sirve en un bol y añade los frutos secos, nueces, pistachos y la fruta fresca (fresas y arándanos).

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- Bebida vegetal al gusto (almendra)
- ½ taza de avena
- 1c de semillas linaza
- 1c de canela
- Frutos secos
- Fresas
- Arándanos
- Sirope de agave



# 07 HUEVOS CON AGUACATE

- 1 | Calienta una rebanada de pan.
- 2 | Cubrela con rodajas de aguacate o bien chafa el aguacate.
- 3 | Agrega un chorrito de aceite de oliva.
- 4 | Añade los huevos cocinados a la plancha y pimienta. Disfruta de las vitaminas del kiwi.

## INGREDIENTES

- ½ aguacate
- Pan integral al gusto
- Aceite de oliva
- 1-2 huevos de campo
- 1 pizca de pimienta
- 1 kiwi
- \*Sal al gusto



"Creo firmemente que para estar bien con el resto, primero hay que estar bien con una misma y eso requiere dedicarse tiempo, cuidarse y mimarse a diario".

*Andrea Torres*

## INVIERTE EN TI

El objetivo de este espacio es invitarte y recordarte que lo mejor que puedes hacer es invertir en ti, regalarte tiempo que es lo primero que solemos sacrificar en nuestra lista de tareas.

Ese tiempo, que tanto solemos sacrificar, se traduce en menos tiempo para CUIDARTE. Por ello, quiero ayudar a mujeres como tú a que aprendan a cuidarse y a mejorar su salud y bienestar con pequeños rituales diarios.

Comiendo alimentos naturales para nutrir nuestro cuerpo, trabajando nuestras emociones de dentro hacia fuera, rodearnos de naturaleza para aprender a parar y observar, cuidar nuestra piel con ingredientes naturales y por supuesto haciendo ejercicio y siendo activas.

**#YOMECUIDOENCASA**  
**#PorqueMeQuiero**



@ANDREA.TORRES.MARTIN