



¿DESAYUNAMOS?



Comienza el día y nos preparamos para recorrerlo con buen ánimo y alegría.

Para ello un buen “Desayuno” es el mejor comienzo.

EL PODER DE LAS FRUTAS

Las frutas juegan un papel fundamental en el equilibrio de la dieta por sus cualidades nutritivas.

Puntos principales de porque debemos incorporarlas:

1. Su alto contenido de agua facilita la eliminación de toxinas de nuestro organismo y nos ayuda a mantenernos bien hidratados...
2. Su aporte de fibra, ayuda a regular la función de nuestro intestino y a evitar o corregir el estreñimiento. Posee efectos beneficiosos en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades.
3. Son fuente casi exclusiva de vitamina C. Los expertos en nutrición recomiendan comer como mínimo tres frutas al día, procurando que una de ellas sea rica en vitamina C (cítricos, kiwi, melón, frutillas...).



4. Contiene antioxidantes que protegen frente a enfermedades y el envejecimiento. Otras frutas muy saludables son los cítricos y algunas frutas tropicales ricas en vitamina C, beta-caroteno, vitamina E y otras sustancias con propiedades antioxidantes.

¿Cómo introducirlas en mi consumo diario? Según los nutricionistas la fruta se puede utilizar para complementar las comidas principales, o los alimentos como intermediarios entre el desayuno almuerzo y cena.

Estos consejos pueden ayudarle a comenzar:

Simplifique:

- Tenga un tazón de frutas a su alcance en la mesada de la cocina o sobre su escritorio en el trabajo para comer una fruta cuando tenga hambre.
- Compre frutas de estación. Estarán con la madurez justa por haber sido retiradas de la planta en el tiempo correspondiente.
- Tenga frutas secas a mano como un refrigerio fácil de llevar con usted cuando esté fuera de su casa. Un paquetito de nueces, avellanas, almendras, castañas de cajú, pasas de uva, etc., en la cartera o en el bolsillo (La Golosina Justa)
- Dé pequeños pasos
- Mezcle frutas frescas con yogur o cereales.
- Agregue trozos de manzana, ananá, uvas o uvas pasas a la ensalada de atún o de pollo.
- Prepare batidos de fruta mezclando frutas frescas con jugo de fruta, leche o yogur.
- Agregue frutas secas o frescas a la avena, los panqueques y "waffles".
- Cubra las ensaladas de vegetales con pasas de uva, o con rebanadas de peras, naranjas, o pomelos.

¿Comenzamos con un batido?

RECETAS DE DESAYUNOS NATURALES

MUESLI

Ingredientes:

- Avena arrollada – 2 cucharadas
- Agua fría – 4 cucharadas
- Manzana rallada – 1 (u otra fruta de estación)
- Almendras picadas – 4
- Miel – 1 cucharada

Ali Mabel

Alimentación Natural | El Arte de Cocinar Sano

Contacto: amciappini@gmail.com



Preparación:

1. Durante toda la noche dejamos la avena en remojo con el agua
2. Por la mañana rallamos la manzana y la agregamos a la preparación anterior junto con las almendras y la miel.
3. Este desayuno contiene un valor energético de alto grado. Podemos ingerirlo en cualquier momento del día.
4. Podemos suplantar la avena por mijo cocido.

GRANOLA (1):

Ingredientes:

- Avena arrollada – 1 kg.
- Miel – 4 cucharadas
- Almendras, nueces o maníes – 100 gr.
- Coco rallado – 50 gr.

Preparación:

1. Tostar la avena en el horno durante 30 minutos revolviendo constantemente para que no se quemé
2. Agregar las almendras picadas y tostar 5 minutos más
3. Retirar y añadir la miel y el coco rallado
4. Terminar de tostar para que la miel se seque y se forme el granulado
5. Guardar en heladera después de enfriado durante 30 días
6. Este desayuno se puede acompañar con leche de soja, yogur natural o jugos

GRANOLA (2):

Ingredientes:

- Avena arrollada – 6 partes
- Salvado o harina de trigo – 3 partes
- Germen de trigo – 1 parte
- Maní molido – 1 parte
- Coco rallado – 1 parte
- Castañas, o almendras o avellanas – 1 parte
- Semillas de sésamo – ½ parte
- Aceite de soja o maíz – 4 cucharadas
- Miel o melaza de caña – 6 cucharadas

Ali Mabel

Alimentación Natural | El Arte de Cocinar Sano

Contacto: amciappini@gmail.com



- Agua – 1 taza
- Sal marina – 1 cucharadita de café
- Esencia de vainilla natural – 1 cucharada

Preparación:

1. Tostar la avena en el horno durante 30 minutos revolviendo constantemente
2. Agregar los elementos sólidos y hornear para que tome temperatura durante 10 minutos
3. Fuera del horno, se le agregan los elementos líquidos previamente mezclados entre sí
4. Se unen todos los elementos y se termina de secar en el horno para luego formar el granulado
5. Envasar una vez enfriado. Se puede conservar durante 30 días en la heladera.
6. Este desayuno se puede acompañar con leche de soja, yogur natural o jugos

GALLETITAS DE AVENA

Ingredientes:

- Harina integral superfina – 2 tazas
- Avena arrollada gruesa – 1 taza
- Salvado de avena – ½ taza
- Germen de trigo – ½ taza
- Manzanas ralladas – 2
- Ralladura de limón – 1
- Esencia de vainilla – 1 cucharadita
- Miel o melaza de caña – 4 cucharadas
- Aceite de maíz o soja – 2 cucharadas
- Coco rallado – ¼ taza
- Bicarbonato de sodio – 1 cucharadita
- Agua cantidad necesaria (puede ser leche de soja)

Preparación:

1. En un bol colocamos la harina integral, la avena, el salvado, el germen y lo mezclamos bien
2. Agregamos la manzana rallada, la ralladura de limón y el resto de los ingredientes
3. Formamos una pasta que no se peque en el bol
4. En una asadera previamente enharinada, armamos las galletitas con dos cucharitas, tratando que no se toquen entre sí
5. Horneamos durante 20 minutos

Ali Mabel

Alimentación Natural | El Arte de Cocinar Sano

Contacto: amciappini@gmail.com



PARA TENER EN CUENTA:

- Nuestro organismo está acostumbrado a recibir alimentos de acuerdo a las costumbres sociales y no a las necesidades que requiere él mismo
- Tratemos de respetar los deseos del paladar
- Cuando por la mañana no deseamos ingerir nada sólido, solamente bebamos jugos de frutas, tal vez más tarde nuestro apetito esté queriendo algo más consistente
- Cada momento del día es propicio para darse el gusto de comer alguna fruta o jugo, pensemos que este tipo de alimentación es sanadora
- Comencemos el día con optimismo. Ese es el mejor desayuno que podemos elegir, y todo lo demás irá sucediendo de acuerdo a nuestro estado de ánimo.

“Somos lo que comemos y lo que pensamos”

Los alimentos que proporcionamos a nuestra mente (los pensamientos) determinan nuestra salud mental. Los pensamientos que elegimos como alimento, influyen en nosotros y en quienes nos rodean