


# Granola casera sin azúcar



 10 personas

 25 minutos



En un tarrito de vidrio cerrado en nevera, de 10 a 15 días, o más.

(1 ración)

Energía..... 120 kcal  
Proteínas ..... 3,2 g  
Hidratos de carbono..... 13,8 g  
Azúcares ..... 6,6 g  
Grasas ..... 6,2 g  
Fibra ..... 2,6 g

- 150 g de copos de avena sin gluten
- 40 g de pipas de girasol
- 40 g de pipas de calabaza
- 30 g de nueces
- 15 g de chocolate negro >85% de cacao
- ralladura de 1 naranja
- 5-6 dátiles Medjoul (120 g)
- una pizca de sal
- canela al gusto

1. Precalentar el horno arriba y abajo a 180 °C.
2. Triturar los dátiles en una batidora hasta que quede una pasta cremosa.
3. En un bol, mezclar los copos de avena, las pipas de girasol y calabaza, las nueces y la pasta de dátil.
4. Sobre un papel de horno, poner la mezcla extendida y hornear 20 minutos, hasta que quede dorada. Ir moviendo la mezcla para que no se quemé y vaya tostándose todo por igual.
5. Al sacar del horno, añadir el chocolate en trocitos pequeños, la sal, la ralladura de naranja, y remover todo junto.
6. Servir junto a un bol de kéfir, yogur, queso batido... ¡y listo!

# Pudín de chía



1 persona



5 minutos  
+30 minutos de hidratación  
de las semillas



- 1 yogur natural (125 g)
- 10 g de semillas de chía
- un puñado de frambuesas y arándanos
- 10 g de almendras crudas

1. Mezclar las semillas de chía con el yogur y remover hasta que esté todo bien integrado.
2. Introducir en la nevera durante al menos 30 minutos para que se hidraten correctamente las semillas (si es para el desayuno, puedes dejarlo toda la noche en la nevera).
3. Finalmente, añadir las frutas y frutos secos al gusto por encima, ¡y listo!


**TIP:** Para un mayor aporte de fibra, ¡añadir una cucharada de semillas de calabaza!

(1 ración)

Energía.....	193 kcal
Proteínas .....	8.4 g
Hidratos de carbono.....	14.6 g
Azúcares .....	7.2 g
Grasas .....	12.3 g
Fibra.....	6.0 g

# Tostada de aguacate y huevo con pan proteico



 2 personas

 15 minutos



## Para el pan proteico

- 35 g de semillas de lino molidas
- 2 huevos medianos
- Sal y pimienta
- 4 cdas de agua

## Para el relleno (1 ración):

- ½ aguacate
- 1 huevo
- Sal y pimienta

1. Mezclar todos los ingredientes del pan en un bol hasta conseguir una mezcla homogénea.
2. Añadir la mezcla a un molde cuadrado, engrasado con aceite.
3. Cocinar al microondas 4-5 minutos a 700 W.
4. Sacar del molde en caliente para que la parte de abajo se seque y no quede blanda. Dejar enfriar sobre una rejilla y cortar por la mitad.
5. Hervir el huevo en agua durante 8 minutos.
6. Cortar el aguacate en rodajas finas y colocar en la tostada. Añadir el huevo cortado por la mitad, ¡y listo!

(1 ración)

Energía.....	304 kcal
Proteínas .....	15.2 g
Hidratos de carbono.....	7.4 g
Azúcares .....	1.3 g
Grasas .....	23.8 g
Fibra.....	9.6 g

# Tortilla de espinacas y queso



 1 persona

 10 minutos



- 2 tazas de espinacas baby
- 2 huevos
- 20 g de queso mozzarella rallado
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 cda de cebolleta picada, cebollino o perejil (elegir al gusto)

1. En una sartén con tapa, saltear las espinacas a fuego medio-alto durante 1-2 minutos, hasta que estén cocidas. Retirar el agua sobrante.
2. En un bol, batir los huevos y salpimentar.
3. En una sartén a fuego medio, añadir los huevos y cocinar sin remover hasta que empiecen a coger firmeza.
4. Añadir en una mitad las espinacas y el queso, y doblar la tortilla. Dejar fundir el queso, ¡y listo!

**TIP:** ¡añade pavo o jamón de york para un aporte extra de proteína!

(1 ración)

Energía.....	339 kcal
Proteínas .....	19,0 g
Hidratos de carbono .....	3,8 g
Azúcares .....	0,6 g
Grasas .....	27,8 g
Fibra.....	1,4 g

# Tortitas de plátano y avena



 1 persona

 15 minutos



- 1 huevo
- 1 yogur natural
- 20 g de copos de avena sin gluten
- 20 g de plátano
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 10 g de nueces
- canela al gusto

1. Añadir en un bol el huevo, el yogur, los copos de avena y la canela, y triturar todos los ingredientes con una batidora hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Con un poco de aceite de oliva en la sartén, cocinar las tortitas vuelta y vuelta, hasta quedar doradas.
3. Decorar las tortitas al gusto con unas rodajas de plátano y las nueces, ¡y listo!


(1 ración)

Energía.....308 kcal  
Proteínas .....15.8 g  
Hidratos de carbono ..... 25.6 g  
Azúcares ..... 8.8 g  
Grasas ..... 16.9 g  
Fibra .....3.3 g

# Huevos revueltos con tomate y pavo



 1 persona

 10 minutos



- 2 huevos
  - 80 g de tomates cherry
  - 30 g de pechuga de pavo cocida (en dados, lonchas...)
  - 1 cda de aceite de oliva virgen extra
  - Sal y pimienta al gusto
- Opcional:** orégano, albahaca o cebollino fresco

1. Lavar los tomates cherry y cortar por la mitad.
2. En una sartén antiadherente, saltear los tomates a fuego medio durante 2-3 minutos, hasta que empiecen a ablandarse.
3. Incorporar el pavo y saltear 1 minuto más para que se caliente.
4. Batir los huevos con una pizca de sal y pimienta y añadir en la sartén. Remover suavemente a fuego medio-bajo hasta que queden cremosos.
5. Decorar con hierbas al gusto, ¡y listo!

(1 ración)

Energía.....310 kcal  
Proteínas ..... 22 g  
Hidratos de carbono..... 4,5 g  
Azúcares ..... 3,5 g  
Grasas ..... 22,5 g  
Fibra..... 1,2 g