

DESAYUNO



Ingresos **aptitud** física

TÉRMINOS Y CONDICIONES

El Autor se ha esforzado por ser lo más preciso y completo posible al crear este informe, sin perjuicio de que no garantiza ni declara en ningún momento que el contenido contenido sea exacto debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

¡Aunque se ha hecho todo lo posible para verificar la información proporcionada!

En esta publicación, el Autor no es responsable de errores, omisiones o interpretación contraria del tema aquí tratado. Cualquier descuido percibido de personas, personas u organizaciones específicas no es intencional.

Se recomienda a los lectores que confíen en su propio criterio con respecto a sus circunstancias individuales para actuar de manera adecuada. Este libro no pretende ser utilizado como fuente legal.

PREFACIO

Debido a la gran cantidad de alimentos preparados y extremadamente ricos en calorías, muchas personas acaban perdiéndose en el camino a la hora de perder peso de forma saludable.

Todos sabemos que no es fácil seguir dietas y procedimientos que prometen ayudar a quemar grasas o ayudar con un estilo de vida saludable.

Con esto en mente, decidí crear este pequeño libro electrónico, con algunas recetas que te ayudarán a perder peso de forma saludable y te harán sentir bien al probar platos sabrosos y atractivos.

A lo largo de las siguientes páginas podrás ver una pequeña selección de las mejores recetas fitness que podrás encontrar en el mercado.

Dicho esto, ¡vamos entonces al contenido!

Ofrecido por:
<https://ebookplr-revenda.com>

RESUMEN

*Introducción*_____05

*Tortita de avena*_____06

Granola casera _____08

Pan De Calabaza _____10

Tarta de almendras y cacao _____12

Pan integral para microondas _____13

Tortilla _____15

Muffin de cereza _____16

Crepe de proteína de suero _____18

Pan sin gluten y sin lactosa _____19

Crepioca _____21

INTRODUCCIÓN

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Durante el sueño el cuerpo ayuna durante un largo periodo, pero aun así el cuerpo no deja de consumir energía, pues necesita mantener en funcionamiento las funciones vitales.

Al despertar, la necesidad energética es considerablemente mayor, por eso la primera comida del día es fundamental para reponer la energía gastada durante el sueño y además asegura un buen rendimiento corporal durante todo el día.

El gran problema es que a mucha gente no le importa esta necesidad. Investigaciones recientes muestran que una buena parte de los brasileños dedica, en promedio, sólo unos 3 minutos a su primera comida de la mañana, y otra parte bastante significativa simplemente se salta el desayuno y se dedica directamente a sus tareas diarias sin comer nada.

Sabemos que esto no es lo más recomendado, por eso preparamos este e-book para ayudarte con este tema tan importante en tu vida.

TORTITA DE AVENA



Ingredientes:

1 taza de avena fina o harina de avena 1 taza de agua

2 cucharadas de melaza

1 cucharada de harina de linaza 1

cucharadita de levadura en polvo

Modo de preparo:

Coloca todos los ingredientes en la licuadora, excepto la levadura, y licúa hasta que quede suave. Si estás usando harina de avena, puedes mezclar todos los ingredientes a mano. Agrega la levadura al final y mezcla suavemente. Calienta una sartén antiadherente a fuego lento.

Extiende un poco de la masa y cubre con tapa y comienza a hornear por el otro lado. Comprueba que esté bien cocido y voltea para cocinar el otro lado hasta que esté dorado. Tapar nuevamente para tapar, repetir el proceso hasta terminar la masa.

Sirve con tu acompañamiento favorito (miel, frutas, mermeladas, nueces).



GRANOLA CASERA



Ingredientes:

3 tazas (té) de copos de avena 1 taza (té) de mezcla de semillas oleaginosas (anacardos, nueces de Brasil, nueces, almendras) 3 cucharadas de aceite de coco

0,5 taza (té) de miel 2 cucharadas (sopa) de chía

2 cucharadas de linaza 1 cucharadita de canela molida (opcional) 1 taza de pasas o orejones 1 pizca de sal



Consejos: Cualquier cambio de ingredientes cambiará la receta original y las calorías.

Es necesario probar y adaptar su cantidad.

La granola se puede conservar en el refrigerador hasta por 6 meses.

Los ingredientes se pueden sustituir de forma creativa. Quienes tienen intolerancia al gluten deben utilizar avena sin gluten.

Sugerencia: Desayuno, merienda, pre-entrenamiento.

PAN DE CALABAZA



Ingredientes:

1 taza de calabaza cocida (triturada como puré) 4

cucharadas de almidón de yuca dulce

2 cucharadas de harina de tapioca

agria 2 cucharadas de agua

1 cucharada de Aceite de Coco 1

cucharada de Chía

Sal a gusto

Modo de preparo:

Mezclar todos los ingredientes a mano hasta llegar a una masa homogénea. Si la masa aún se pega a tus manos, espolvorea más almidón de tapioca (agridulce).

Haz bolitas y colócalas en el horno a 180 grados durante unos 15-20 minutos o hasta que estén doradas. Vaya, casi lo olvido, no olvides mojar la sartén con aceite de coco, aceite de oliva o aceite de canola.

Consejo: ¡lo hago y lo congelo! ¡Coloco las bolas en un plato y primero las llevo al congelador para congelarlas abiertas! Luego lo saco y lo meto en una bolsa para congelar!!! ¡Luego lo tengo siempre listo en el congelador!



TARTA DE ALMENDRAS Y CACAO



Ingrediente

1 huevo

1 cucharada de Harina de Avena (o Arroz o Quinoa) 1

cucharada de Harina de Almendras

1 cucharada de aceite de coco

1 cucharada de cacao en polvo

*1 cucharada de miel (o edulcorante de tu elección) 1 cucharadita
de polvo para hornear*

Modo de preparo:

*Mezclar todos los ingredientes en una taza. Colocar en el
microondas durante 1:30 minutos. ¡Listo!*

PAN ENTERO AL MICROONDAS



Ingredientes:

1 huevo (puede ser solo la clara)

1 cucharada de salvado de avena (se puede sustituir por otra harina)

1 cucharada de yogur bajo en grasa o 1 cucharada de agua

1 cucharada de postre de levadura para pastel en polvo.

Siéntase libre de agregar hierbas o semillas secas.

Modo de preparo:

Combina todos los ingredientes en un bol y mézclalos bien. Luego, coloca la masa en un plato pequeño y caliéntala en el microondas a potencia alta durante unos 2 minutos y 20 segundos; Una vez listo, puedes cortarlo por la mitad y dorarlo en una sartén o grill.





4 claras de huevo 1 yema

1/2 tomate picado

1/4 cebolla rallada 1

pizca de perejil

1/2 pechuga de pollo desmenuzada 2

cucharadas de guisantes

1 cucharada de mantequilla

1 rebanada mediana de queso blanco bajo en grasa

2 cucharadas de suero de vainilla o sin sabor 1

cucharada de harina de avena

Sal y orégano al gusto

*Batir los huevos, añadir el resto de los ingredientes
mezclando bien. Coloca la mantequilla en una sartén
antiadherente, vierte la mezcla y cocina.*

MUFFIN DE PITANGA



Ingredientes:

Mezcla de harina sin gluten 1 1/2 tazas (200 g) Azúcar

Demerara 1/2 taza (110 g)

Pitanga fresca – 1 taza (130 g)

Aceite de coco derretido (u otro aceite vegetal)

1/3 taza (80 ml)

Agua filtrada – 95 ml

Extracto de vainilla – 1 cucharada (15 ml) Harina

de linaza – 1 cucharada (5 g)

2 cucharadas de agua (30 ml) Levadura

química – 2 cucharaditas (7 g)

Modo de preparo:

1- Comienza preparando el “huevo” de linaza que le dará un extra de unión a la masa. En un recipiente pequeño, mezcla la harina de linaza y el agua. Reservar durante unos 5 minutos.

2- Retirar y desechar los tallos de las cerezas, si los hubiera. Lavar bien y cortar por la mitad, quitar las semillas y desechar.

3- Precalienta el horno a 180 °C.

4- En un recipiente más grande coloca las pitangas, la mezcla de harina sin gluten, el azúcar demerara, el aceite de coco, el agua, el extracto de vainilla y el “huevo” de linaza. Mezclar bien hasta obtener una masa homogénea.

5- Agrega la levadura y mezcla suavemente hasta incorporar a la masa.

6- Vierte la masa en moldes para muffins, llenando aproximadamente 2/3 de su capacidad. Yo utilicé moldes de silicona untados con un poco de aceite.

7- Colocar en el horno precalentado durante unos 30 minutos. Comprueba que esté cocido introduciendo un palillo en el centro del muffin, si sale limpio significa que está listo. 8- Retirar del horno y desmoldar aún caliente si utilizamos moldes de silicona o aluminio. Si la dejas enfriar en los moldes, el vapor se acumulará en los lados, dejando la masa suave y pegajosa.



Ingredientes:

2/3 tercios de cucharada de suero (20 gramos) 3 claras de huevo

Modo de preparo:

Licue los ingredientes con una batidora o licuadora.

Precalienta una sartén antiadherente y engrasa ligeramente con margarina ligera, retirando el exceso con papel toalla.

Vierta 1/3 de la masa uniformemente sobre el molde para formar un disco.

Deja actuar unos 2 minutos o hasta que los bordes se despeguen del molde y voltea la masa con ayuda de un tenedor o espátula. Deja que se dore 1 minuto más y listo!!!

PAN SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA



Ingredientes:

4 huevos

1 1/2 taza. (té) de leche de coco diluida (1/2 taza de leche de coco + 1 taza de agua) 4 cdas. aceite de oliva (sopa)

1 1/2 taza. (té) harina de arroz 1/2 taza.

(té) almidón de yuca dulce 1/2 taza.

harina de maíz (té)

1 c. (sopa) azúcar demerara 1 cda.

(té) sal marina o al gusto

1 c. (sopa) de levadura seca orgánica para pan

Modo de preparo:

1. Licuar todos los ingredientes (excepto la levadura) en una licuadora. Agrega la levadura y bate una vez más solo para mezclar.

2. Vierta la masa en un molde para pan (o molde para pasteles inglés, que es el que usé) untado con aceite de oliva y harina de arroz. Déjalo reposar en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño.

3. Hornee en horno medio precalentado (180 grados) durante aproximadamente 30 minutos o hasta que el pan esté completamente horneado.



CREPIOCA



Ingredientes:

1 huevo

2 cucharadas de almidón de tapioca

cucharadas de parmesano rallado

1 cucharada de perejil

Sal y condimentos según tu gusto.

Batir todo con un tenedor o batidor de varillas y hacer una tortita en una sartén con buena capa antiadherente.



Mi nombre es

¡José Filho França y yo estamos muy felices de compartir este pequeño libro electrónico de recetas contigo! Espero que estas pocas recetas puedan ser utilizadas por ti y que puedas usar tu creatividad para hacer muchas otras...

Recordando que puedes encontrarme en YOU TUBE donde cada semana publico tips de emprendimiento y Marketing Digital. ¡Simplemente haga clic aquí!

Espero verte allí, así sé que estuviste aquí, es muy simple, solo suscríbete al canal y deja un comentario hablando sobre este producto.

Un fuerte abrazo por adelantado. ...