



# DESAYUNOS SALUDABLES

*María G Casal*



*Escuela de Vida  
Ma Rosa Casal*

*Escuela de Vida · [www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)*

# Entender el Proceso de Des-ayunar

El desayuno, puede ser una de las comidas más conflictivas del día.

Si pensamos en lo que significa, “des-ayunar”, entenderemos mejor el tipo de alimento adecuado para este momento.

Hemos estado en “ayuno” durante las horas de la noche, (aprox. 8h) Tiempo en el que el cuerpo no ha digerido ni procesado ningún alimento, para poder dedicar toda su energía a la regeneración celular que ocurre cada noche (o al menos, debería ocurrir!)

Igual que las primeras comidas que se le dan a un bebé, o las primeras comidas que se toman al salir de un ayuno más prolongado (de varios días) suelen ser líquidas y consistencias cremosas o suaves, para que poco a poco nuestro apto. digestivo vaya acostumbrándose a texturas más densas y digestiones más elaboradas.

De la misma manera debemos adaptar ese primer alimento que entra en el cuerpo tras la noche.

Lo ideal, son cremas de cereales, largamente cocinados (en invierno) o remojados (en verano).



## DESAYUNO DULCE O SALADO?

Cada uno de nosotros tendrá sus propias necesidades.

Pero lo cierto es que, a nivel energético no es muy recomendable empezar el día con dulce edulcorado, azúcares refinados, como bollería, mermeladas azucaradas, pan blanco...

Estos azúcares de absorción rápida no nos aportan esa energía constante, al contrario, producirán una subida de glucosa pero durante muy poco tiempo. De forma que a media mañana nuestro nivel energético estará bajo mínimos, y necesitaremos más azúcar y bebidas estimulantes.

## PROPIEDADES DE LAS CREMAS DE CEREALES Y SU ELABORACIÓN

La propuesta de un desayuno “ideal”, son las Cremas de Cereales.  
Que nos aporten una buena energía duradera y vitalidad!

Cuando hablamos de crema de cereales nos referimos a  
cremas de cereales integrales y en grano.

Arroz, Avena, Cebada, Mijo, Trigo Sarraceno, Quinoa...

Los granos al ser fruto y semilla, contienen en su germen  
todo el potencial de vida de la planta.

La crema de cereales puede cocinarse para 4 o incluso 5 días  
y mantenerla en la nevera, dándole un toque diferente  
cada día para crear variedad en nuestros desayunos.

Su consistencia variará en función de nuestras necesidades  
y nuestro gusto pudiendo elaborar cremas muy líquidas y cremosas  
(cocinadas con 7 u 8 partes de agua) o bastante espesas (cocinadas con 5 partes  
de agua) y que luego podemos aligerar al calentarlas añadiendo leches vegetales.

La cocción larga (pero tranquila) de los cereales en grano,  
nos aporta energía de estabilidad, concentración y foco.  
Comezar así el día, es un seguro de mantener “la veleta orientada”,  
incluso si los vientos exteriores no son los más favorables.

Si además los remojaamos (durante 2h-8h) facilitaremos su digestión, y los  
haremos más suaves y cremosos.



**Para dar un toque dulce:**

Cocer la crema con una cáscara de naranja o limón y una ramita de canela.  
O añadir la raspadura al final.

Añadir al final un poco de melaza de Arroz o algún Sirope de Ágave o Arce.

Añadir al final unas pasas u orejones troceados

Añadir al final un poco de mermelada de buena calidad o frutas desecadas



**Para dar un toque salado:**

Añadir al final unos frutos secos tostados o semillas  
Añadir algunos trocitos de verdura cocida (calabaza, cebolla, zanahoria...)

Añadir una hoja de alga nori tostada y troceada.

Tomarla con una rica sopa de miso.

## ARROZ CON LECHE

1 taza de Arroz redondo + 2 tazas de agua + 2 tazas de leche de soja  
Canela en rama + Piel de limón + melaza de arroz

Se puede dejar a remojo el arroz entre 2-6h.

Lavamos el arroz, y lo colocamos con los 4 volúmenes de líquido (2 agua, 2 leche) en la olla a presión.

Subimos el fuego al máximo, hasta que coga presión, luego bajamos la llama y cocemos 1h al mínimo.

Al servir se endulza con melaza si fuera necesario



## GRANOLA CASERA (Receta Base)

4 tazas de copos (avena quinoa, amaranto, trigo sarraceno, etc)

1 taza de frutos secos (nueces, pecanas, almendras, etc)

½ taza de semillas (sésamo, girasol, calabaza...)

½ taza frutas secas (Orejones, Pasas, Ciruelas...)

2 c.p especias (canela, jengibre, nuez moscada, cacao, vainilla...)

¼ taza endulzante (melaza de Arroz, sirope arce, ágave...)

¼ taza aceite vegetal (girasol, nuez, avellana, coco...)

Mezclamos los ingredientes húmedos

Mezclamos los secos con los húmedos y lo colocamos todo extendido en una bandeja de horno

Lo horneamos durante 20-30 min, a unos 180°C.

El truco para que quede crujiente, es mezclarlo cada 10 min.

Al sacarlo del horno lo dejamos enfriar antes de guardar en un tarro hermético.

## CREPES DE TRIGO SARRACENO

1 vaso de trigo sarraceno (puesto 3h en remojo)

½ vaso de leche de arroz con almendras

½ c.p de vainilla en polvo + aceite de oliva

Mermelada + crema de almendras

Ecurrir y lavar bien el trigo sarraceno, para quitarle todo el mucílago que ha soltado en el remojo.

Mezclar con la vainilla, la leche de arroz y triturar hasta tener una crema espesa  
Pincelar con aceite una sartén y extender la crema uniformemente.

Una vez hecho el crepe, lo acompañamos de crema de almendras y mermelada.



## BATIDO/LIQUADO REFRESCANTE

Durante el verano o con clima cálido, los batidos o liquados son una excelente opción de desayuno ligero y depurativo.

Si se dispone de licuadora no será necesario añadir agua. Pero en este caso, se pierde toda la fibra

Yo, prefiero hacerlo en Batidora, y ahí, debemos añadir al menos 1 vaso de agua a la trituration

### RECETA 1

1 Zanahoria + 2 Rabanitos/Nabo + 1 Manzana Ácida

### RECETA 2

1 Zanahoria + ¼ taza Rúcula + 1 c.p de hierba de cebada

### RECETA 3

1 rama Apio + 1 Manzana Ácida + 2 hojitas de Menta fresca + Jengibre al gusto