

10 DESAYUNOS ANTIINFLAMATORIOS PARA TENER MÁS ENERGÍA

Ideas fáciles, saciantes y nutritivas — Por María Pérez Espín

Empezar el día con los nutrientes correctos estabiliza tu energía, evita los picos de hambre a media mañana y cuida tus digestiones. Combina siempre carbohidratos de calidad, grasas buenas y proteína vegetal o animal.

OPCIONES DEL 1 AL 5

1. Tostada verde con huevo

Preparación: Una o dos rebanadas de pan de trigo sarraceno tostado con medio aguacate machacado y uno o dos huevos revueltos con una pizca de sal y pimienta. Acompáñalo con tu infusión favorita.

2. Papilla de avena y manzana

Preparación: Copos de avena integrales cocidos a fuego lento con bebida de almendras sin azúcar. Añade media manzana rallada mientras se cocina, un puñado de nueces picadas por encima y canela al gusto al servir.

3. Tostada mediterránea con queso de cabra

Preparación: Pan de trigo sarraceno bien tostado con un buen chorrito de aceite de oliva virgen extra, rodajas de tomate natural maduro y unas láminas de queso de cabra tradicional.

4. Yogur con chía y frutos rojos

Preparación: Un bol de yogur natural entero (o de coco) con un puñado de arándanos o frambuesas y copos de avena secos. **Importante:** Añade una cucharada de semillas de chía habiéndolas dejado hidratar previamente en un poco de agua o bebida vegetal durante al menos 15 minutos para que liberen su mucílago y sienten bien.

5. Revuelto con cúrcuma y tomate

Preparación: Dos huevos revueltos en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva, media cucharadita de cúrcuma y un toque de pimienta negra. Sírvelo junto a rodajas de tomate aliñadas y una tostada de pan de trigo sarraceno.

OPCIONES DEL 6 AL 10

6. Tostada de hummus y pepino

Preparación: Pan de trigo sarraceno tostado cubierto con una capa generosa de hummus casero de garbanzos, rodajas finas de pepino fresco y un puñado de semillas de sésamo espolvoreadas por encima.

7. Papilla de avena con arándanos y chía

Preparación: Copos de avena integrales cocidos con agua o bebida vegetal. Al servir, añade un puñado de arándanos y unas almendras picadas. **Recuerda:** Añade las semillas de chía previamente hidratadas por separado antes de juntarlas con la avena para asegurar una buena digestión.

8. Tostada de tortilla jugosa

Preparación: Prepara una tortilla francesa de uno o dos huevos con un buen puñado de espinacas tiernas frescas. Colócala directamente sobre tus tostadas de pan de trigo sarraceno con un hilo de aceite de oliva.

9. Yogur de avellana y manzana rallada

Preparación: Un bol de yogur natural entero sin azúcar mezclado con media manzana rallada al momento, un puñado de avellanas tostadas picadas y una cucharadita de semillas de lino molidas.

10. Tostada dulce saludable

Preparación: Pan de trigo sarraceno tostado untado con una capa fina de crema de almendras o de avellanas 100% pura (sin azúcares añadidos), rodajas de plátano por encima y un toque final de canela.

EL CONSEJO DE MARÍA PARA ORGANIZAR TUS MAÑANAS

- **Tu pan siempre listo:** Hornea tu pan de trigo sarraceno el domingo, déjalo enfriar, córtalo en rebanadas finas y congélalo en bolsas. Por las mañanas, saca la rebanada directa del congelador a la tostadora y quedará perfecta.
- **Los extras a mano:** Guarda tus semillas de lino, chía, frutos secos y canela en botes de cristal bien visibles en la despensa para montar tus boles y papillas en menos de dos minutos.