

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS PARA
EL DESAYUNO

1. Tortitas de plátano y avena



Tiempo de preparación: **15 minutos**

Ingredientes para **6 personas o varios días**

Ingredientes

- 5 plátanos
- 3 huevos
- 1 vasito de avena
- 1 vasito de leche (sin lactosa idealmente o vegetal)
- Canela y un poquito de sal

Preparación

1. **Bate los huevos** para añadir el resto de ingredientes
2. **Corta los plátanos** en rodajas chicas para que sea más fácil batirlos
3. **Añade el vasito de avena y leche** que dará consistencia a la masa
4. **Añade canela y una pizca de sal**
5. **Con una batidora** mezcla todos los ingredientes
6. **Calienta la sartén** con una pizca de aceite y con un cazo echa la masa en pequeñas cantidades

Consejos

Puesto que la masa no lleva harina, la consistencia de la masa será débil y por tanto has de esperar a que se tueste un poco antes de darle la vuelta.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS PARA EL DESAYUNO

2. Smoothie verde detox



Tiempo de preparación: **10 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Ingredientes

- 2 manzanas verdes, cortadas en cuartos
- 1 pepino, pelado y cortado en trozos
- 1 puñado grande de espinacas frescas
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco, pelado (unos 2 cm)
- El jugo de 1 limón
- 1 vaso de agua (250 ml) o agua de coco para un extra de hidratación

Preparación

1. **Lava bien todas las verduras y frutas** quitando las semillas
2. **Coloca las manzanas, el pepino, las espinacas, el jengibre,** y el jugo de limón en la licuadora
3. **Agrega el vaso de agua o agua de coco** para facilitar la mezcla
4. **Sirve inmediatamente** para aprovechar al máximo sus nutrientes y beneficios antioxidantes

Consejos

Si prefieres tu smoothie más frío, puedes agregar unos cubos de hielo al momento de licuar o usar frutas previamente congeladas.

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS PARA EL DESAYUNO

3. Parfait de Yogur y Granola



Tiempo de preparación: **10 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Ingredientes

- 2 tazas de yogur natural, sin azúcar
- 1 taza de granola casera o baja en azúcar
- 1/2 taza de fresas, lavadas y cortadas en mitades
- 1/2 taza de arándanos frescos
- 1 kiwi, pelado y cortado en rodajas
- Miel de abejas o sirope de agave para endulzar (opcional)
- Un puñado de nueces o semillas de chía para añadir omega-3

Preparación

1. **Comienza por preparar las frutas,** lavándolas y cortándolas
2. **En vasos altos o en bowls, comienza a montar el parfait.** Pon una base de yogur natural en el fondo
3. **Añade una capa de granola sobre el yogur,** seguido por una capa de fresas, arándanos, y kiwi
4. **Repite las capas hasta llegar al tope de tu vaso o bowl,** terminando con una capa de frutas
5. **Decora el tope con un puñado de nueces** o espolvorea semillas de chía

Consejos

Este desayuno es altamente personalizable. Puedes utilizar cualquier fruta de temporada que prefieras o tengas disponible.

4. Tostada de aguacate con huevo escalfado



Tiempo de preparación: **15 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

Consejos

Para un desayuno completamente antiinflamatorio, asegúrate de que todos los ingredientes sean de la más alta calidad, preferiblemente orgánicos

Ingredientes

- 2 huevos frescos
- 1 aguacate maduro grande
- 2 rebanadas de pan integral, de centeno o sin gluten (ideal)
- 1 cucharada de vinagre blanco (para el agua de los huevos escalfados)
- 1 tomate maduro
- Sal marina y pimienta negra al gusto
- Semillas de chía
- Unas hojas de rúcula o espinacas baby para añadir verduras

Preparación

1. **Lleva una olla mediana de agua a ebullición** y reduce a fuego lento. Casca cada huevo en un tazón pequeño y deslízalos suavemente en el agua. Cocina de 3-4 minutos para una yema líquida. Retira y escurre
2. **Mientras se cocinan los huevos**, tuesta las rebanadas de pan
3. **Corta el aguacate por la mitad y en un tazón**, aplasta el aguacate con un tenedor. Añade sal, pimienta y limón
4. **Unta el aguacate aplastado sobre las tostadas de pan.**
5. **Coloca un huevo escalfado sobre cada tostada.** Sazona con sal marina, pimienta negra
6. **Espolvorea con semillas de chía o cáñamo**