

# Viena Córner

La calidad de siempre en su empresa

## MIMA TU CUERPO CON NUTRIENTES DE VERDAD

¿Desayunas dulce o salado?

Aquí tienes algunas ideas para desayunos con recetas sanas y nutritivas:

- **Muesli casero:** Copos de avena y algún fruto seco u otro cereal en copos o hinchado. Tuéstalo unos minutos en la sartén. Mezcla todo con un poco de miel déjalo secar y guárdalo en la nevera. Puedes combinar la mezcla para desayunos con leche o leche vegetal y fruta natural. Y para tus meriendas puedes cambiar la leche por un yogurt natural.
- **Batido de energía** para empezar bien el día: Cacao puro en polvo + aguacate + leche de avena o coco + plátano.
- **Tortitas de avena y plátano:** Ingredientes: Harina de avena: 40gr, huevo: 1und, medio plátano maduro, chocolate puro 90%:1 onza.  
*Receta:* Cubre la sartén caliente con la mezcla de harina, huevo y plátano. 1min antes de sacar la tortita de la sartén parte una onza de chocolate en 4 y pon una en cada borde de la tortita. Saca la tortita de la sartén y extiende el chocolate derretido. (Puedes añadir fruta natural como fresas o kiwi).
- **Tortitas de avena y manzana (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Clara de huevo** : 70 g (2 unidades) , **Aceite de oliva** : 5 g (1 cucharada de postre) , **Harina de avena** : 40 g , **Manzana roja** : 20 g  
*Receta:* 1. Batir la clara de huevo y añadir la harina de avena, mezclar bien y colocar en un recipiente. Pelar la manzana, cortar a trocitos y añadir a la mezcla también. 2. Acto seguido, en una sartén ya precalentada con 2 ó 3 gotas de aceite de oliva y tras haber limpiado antes con una servilleta para quitar el exceso de aceite, echar la mezcla previamente preparada.
- **French Toast:**(cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de centeno: 75 g , Huevo de gallina mediano : 65 g , Aceite de oliva : 4 g (1 cuchara cafetera) , canela en polvo, stevia(opcional).  
*Receta:* Batir huevo junto a stevia y canela. Humedecer el pan en el huevo Cocinar vuelta y vuelta en la sartén hasta dorar y servir.
- **Bizcocho de avena:** Huevos (unos 100 g pesados sin cáscara)2 Claras de huevo100g, Yogur natural (mejor si es tipo skyr o griego auténtico)150 g, Esencia de vainilla**10 ml**, Canela molida(1/2 cucharadita),2 g Edulcorante apto para cocinar (líquido, equivalente a unos 100 g de azúcar),Almendra molida100 g, Harina de avena100 g, levadura química(impulsor)(2cucharaditas)8 g, Sal1 g.  
Precalentar el horno a 180°C y preparar el molde tipo *plumcake*, rectangular, **de unos 20 cm de largo**. Si lo usamos más grande, nos quedará más bajito y puede afectar al tiempo de cocción. Forrar con papel sulfurizado de hornear, y reservar.  
Colocar en un recipiente mediano los huevos con las claras, añadir el yogur, la vainilla y el edulcorante líquido, si se usa. **Batir bien con unas varillas manuales o con batidora**, hasta que esté cremoso y denso, con más volumen.  
Aparte mezclar las harinas, la canela, la levadura y la sal, removiendo con **unas varillas finas para romper los grumos**. Se puede tamizar todo con un colador fino, aunque a veces cuesta

pasar la almendra. Echar sobre la primera preparación y combinar con las varillas, con movimientos suaves envolventes.

Cuando no queden restos secos ni grumos, llenar el molde con cuidado. Añadir por encima almendra laminada cruda, o en cubitos, y canela molida al gusto. **Hornear durante unos 40-45 minutos**, hasta que esté bien dorado y al pinchar con un palillo en el centro salga solo con pocas miguitas secas.

Esperar un poco fuera del horno antes de desmoldar. Dejar enfriar por completo sobre una rejilla antes de servir. **Guardar ya frío** envuelto en una tela limpia, papel de aluminio o plástico film.

- **Snack de chía:** Poner dos cucharadas colmadas en un vaso o tarro de cristal y añadir leche vegetal o yogurt natural. Estas semillas aumentan 10 veces su tamaño. 2. Añadir canela al gusto. Añade la fruta natural que más te guste!
- **Yogurt con semillas, frutos rojos y nueces:** Escoge tu yogurt natural favorito (sin azúcar), incorpora semillas de chía, lino... y añade frutos rojos: arándanos, grosellas, moras, frambuesas... (puedes utilizar los congelados sacando tu ración 15 minutos antes de elaborar tu desayuno), trocea 4 nueces y... ¡listo!
- **Revuelto de claras al microondas pavo y queso:** Utilizar una cazuela de barro pequeña, de aproximadamente unos 20 cm de diámetro. 2. Echar las claras en ella. 3. Colocar en el microondas durante unos 3-4 minutos aproximadamente. Una vez fuera del microondas pon una loncha de pavo y otra de queso, dobla la tortilla y listo para desayunar.
- **Tostada de centeno con hummus y tomate natural:** Tuesta una rebanada de pan de centeno, úntala con una cucharada sopera de hummus y añade un par de rodajas natural o queso fresco. Un desayuno que te aportará energía y proteínas.
- **Tostada de aguacate y pavo:** Tuesta una rebanada de pan de centeno, incorpora unos trozos de aguacate o una cucharada de guacamole y dos lonchas de pavo o pollo. Fíjate en la etiqueta del fiambre para asegurarte que en su composición hay más de un 85% de pollo o pavo.
- **Crepés de avena con jamón y queso:** Para la masa; 200gr de avena, 400ml de leche desnatada, unas gotas de aceite de oliva.

Tritura los copos de avena hasta que quede tipo harina, mezcla en la batidora con el huevo, la leche y una pizca de sal. Esparce en la sartén unas gotas de aceite, extiende un poco de la mezcla y cocina a fuego medio un par de minutos. Extiende ahora la loncha de jamón y de queso hasta que se funda y poco a poco ve cerrando la crepe.

También puedes rellenar con vegetales, champiñones o los ingredientes que más te gusten.

**RECUERDA EN MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS INCLUIR FRUTAS Y FRUTOS SECOS**