



NUTRICIONISTA.IO

Desayunos y dulces

Veinte desayunos y caprichos sin azúcar añadido: avenas, tortitas, batidos, bizcochos y yogures. Para dejar de improvisar a las siete de la mañana.

— 20 RECETAS —

Contenido

Las cantidades son **para una ración** y los macros están calculados sobre esa ración: de media, 381 kcal y 15 g de proteína. Multiplica los ingredientes por las personas que seáis en casa. Casi todos se dejan preparados la noche antes; los batidos, con la fruta ya congelada y pesada en bolsas. Tienes estas recetas y muchas más, con vídeo, en app.nutricionista.io.

01	Avena y yogur con melocotón	420 kcal
02	Batido de fresas y arándanos	248 kcal
03	Mugcake de cacahuete y chocolate	634 kcal
04	Batido de avena, manzana y crema de cacahuete	378 kcal
05	Avena con kiwi y arándanos	486 kcal
06	Vasito de avena y chocolate	355 kcal
07	Batido de plátano y manzana con avena	413 kcal
08	Avena con manzana y crema de cacahuete	513 kcal
09	Tortitas de plátano y canela sin azúcar	393 kcal

10	Macedonia con yogur	292 kcal
11	Mugcake de avena y vainilla	325 kcal
12	Bizcocho de manzana	392 kcal
13	Tostadas francesas sin azúcar	318 kcal
14	Avena con manzana	402 kcal
15	Gachas de avena con ciruela y mango	312 kcal
16	Galletas de avena y coco rallado	341 kcal
17	Bowl de avena con arándanos, plátano y crema de cacahuete	350 kcal
18	Batido de arándanos, fresas y avena	217 kcal
19	Avena con nueces	373 kcal
20	Bizcocho de canela	458 kcal

Avena y yogur con melocotón



CALORÍAS	420 kcal
PROTEÍNA	31 g
HIDRATOS	58 g
GRASA	7 g

INGREDIENTES

250 g yogur + proteínas, 40 g copos de avena, ½ unidad de melocotón, 1 cucharadita colmada mermelada de albaricoque, 1 cucharadita miel, ½ cucharadita chía, ½ cucharadita mantequilla y canela (al gusto).

PREPARACIÓN

- 01 En un bol mezcla el yogur, la avena, la miel y las semillas de chía hasta que quede una mezcla homogénea. Reparte la mezcla en dos vasitos o recipientes individuales.
- 02 Guarda los vasitos en la nevera durante al menos 2 horas para que la avena se hidrate y espese.
- 03 Pela el melocotón y córtalo en dados pequeños.
- 04 Derrite la mantequilla en una sartén pequeña y añade los trozos de melocotón.
- 05 Cocina a fuego medio unos minutos hasta que se doren ligeramente y estén tiernos. Agrega la canela y remueve para integrar los aromas.
- 06 Saca los vasitos de la nevera, añade una cucharadita de mermelada por encima y coloca los trozos de melocotón salteado para coronar.

Batido de fresas y arándanos



CALORÍAS	248 kcal
PROTEÍNA	23 g
HIDRATOS	36 g
GRASA	3 g

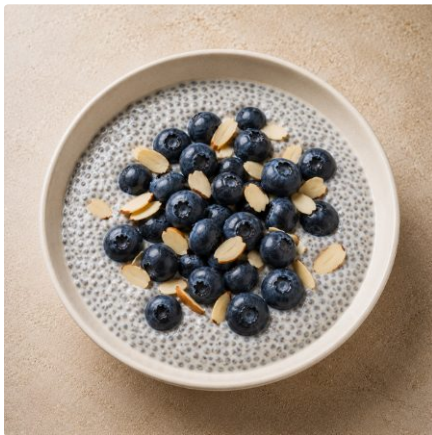
INGREDIENTES

200 g de yogur griego ligero, ½ taza de leche (aprox 150 ml), ½ taza de fresas, ½ taza de arándanos, 1 dátil.

PREPARACIÓN

- 01 Lava bien los arándanos y las fresas, quítales el rabito y córtalas en trozos.
- 02 Vierte en el vaso de la batidora las frutas que acabas de preparar, el yogur y la leche. Añade los dátiles y tritura bien hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados.
- 03 Sirve en un vaso y ¡a disfrutar!

Mugcake de cacahuete y chocolate



CALORÍAS	634 kcal
PROTEÍNA	19 g
HIDRATOS	71 g
GRASA	32 g

INGREDIENTES

4 cucharadas harina de avena, 1/2 cucharadita levadura, 3/4 cucharada azúcar moreno, 60 ml leche vegetal, 2 cucharadas crema de cacahuete, 1 onza chocolate negro.

PREPARACIÓN

- 01 En un bol, mezcla la harina de avena, la levadura, el azúcar, la leche vegetal, la crema de cacahuete y el chocolate partido en trozos (o chips de chocolate).
- 02 Revuelve bien para que se integren todos los ingredientes.
- 03 Divide la mezcla en dos tazas.
- 04 Coloca las tazas en el microondas y cocínalas a máxima potencia durante un minuto, aproximadamente. Después de ese tiempo, la mezcla habrá subido y estará lista para disfrutar.
- 05 Si lo prefieres, puedes añadir un poco más de crema de cacahuete y trozos de chocolate por encima como decoración.

Batido de avena, manzana y crema de cacahuete



INGREDIENTES

1/2 unidad de manzana, 1 cucharada de crema de cacahuete, 1/4 taza de avena, 1/4 cucharadita de canela, 300 mililitros de leche semidesnatada.

PREPARACIÓN

- 01 Pela la manzana y córtala en trozos pequeños.
- 02 Coloca la leche, las hojuelas o copos de avena, los trozos de manzana, la canela y la crema de cacahuete en el vaso de tu batidora. Mezcla bien hasta obtener una consistencia suave. Sirve en un vaso y disfruta.

CALORÍAS	378 kcal
PROTEÍNA	17 g
HIDRATOS	46 g
GRASA	15 g

Avena con kiwi y arándanos



INGREDIENTES

50 g de copos de avena, 1 kiwi, 70 g de arándanos, 200 mL de leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcares, 1 cda de miel y 1 cdta de semillas de chía (opcional).

PREPARACIÓN

- 01 Pela y corta el kiwi en trozos pequeños. Lava bien los arándanos.
- 02 En una cazuela, vierte la leche, la avena y la miel, y ponlo a fuego bajo. Cocina durante varios minutos, revolviendo de vez en cuando. Poco a poco, la mezcla se irá espesar.
- 03 Cuando la mezcla haya adquirido la textura deseada, apaga el fuego y reparte en dos cuencos. Deja que se enfríe un poco.
- 04 Sobre cada cuenco, distribuye los trozos de kiwi y los arándanos.
- 05 Puedes terminar agregando un puñado de semillas de chía por encima si lo deseas.

CALORÍAS	486 kcal
PROTEÍNA	17 g
HIDRATOS	84 g
GRASA	11 g

Vasito de avena y chocolate



CALORÍAS	355 kcal
PROTEÍNA	16 g
HIDRATOS	40 g
GRASA	14 g

INGREDIENTES

75 g de yogur griego ligero, 40 g de copos de avena, 5 g de crema de cacahuete, 5 g de miel, 60 mL de leche semidesnatada y 15 g de chocolate >72%.

PREPARACIÓN

- 01 En un vaso, mezcla la avena con la leche hasta que se integren bien.
- 02 Incorpora el yogur, la miel y la crema de cacahuete, y mezcla nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
- 03 Divide la mezcla en dos recipientes y colócalos en la nevera durante unas 2 horas.
- 04 Unos minutos antes de consumirlo, coloca un poco de agua en un cazo y añade el chocolate negro en trozos. Derrítelo al baño maría.
- 05 Vierte el chocolate derretido sobre los recipientes con la mezcla y deja enfriar.
- 06 Si lo deseas, puedes meterlos nuevamente en la nevera para acelerar el enfriamiento.

Batido de plátano y manzana con avena



CALORÍAS	413 kcal
PROTEÍNA	16 g
HIDRATOS	55 g
GRASA	14 g

INGREDIENTES

½ plátano, ½ manzana, 1 vaso de leche semidesnatada (250 mL), 1 cda de crema de cacahuete y 20 g de copos de avena.

PREPARACIÓN

- 01 Corta el plátano y la manzana en trozos pequeños y colócalos en una batidora.
- 02 Añade la leche, la crema de cacahuete y la avena. Tritura durante un par de minutos hasta conseguir una mezcla completamente fina y sin grumos.
- 03 Sirve el batido en un vaso y disfrútalo frío o a temperatura ambiente.

Avena con manzana y crema de cacahuete



CALORÍAS	513 kcal
PROTEÍNA	16 g
HIDRATOS	74 g
GRASA	19 g

INGREDIENTES

60 g de copos de avena, 175 mL de agua, 1 manzana, 1 cda de miel (5 g), 15 g de crema de cacahuete (15 g) y 15 g de cacahuetes.

PREPARACIÓN

- 01 En una cacerola, añade el agua y deja que hierva. Cuando empiece a hervir, agrega la avena y la miel. Cocina a fuego lento durante unos 4-5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 02 Lava la manzana y córtala en trozos pequeños o láminas, como prefieras.
- 03 Pon la avena cocida en un recipiente y añade una cucharada de crema de cacahuete y mezcla bien.
- 04 Coloca los trozos de manzana y espolvorea algunos cacahuetes. Si deseas, puedes añadir un poco de canela para darle más sabor.

Tortitas de plátano y canela sin azúcar



CALORÍAS	393 kcal
PROTEÍNA	15 g
HIDRATOS	73 g
GRASA	7 g

INGREDIENTES

1 plátano, 60 g harina de avena, 1/4 cucharadita levadura, 60 ml leche, 1/2 huevo, canela.

PREPARACIÓN

- 01 Coloca el plátano en un plato y aplástalo con un tenedor hasta obtener un puré.
- 02 Si prefieres una textura más gruesa, puedes dejar algunos trozos pequeños.
- 03 En el vaso de la batidora, agrega la harina, la levadura, la leche, el huevo y la canela. Mezcla bien hasta integrar todos los ingredientes.
- 04 Incorpora el puré de plátano a la mezcla y bate de nuevo para que se combine de forma uniforme.
- 05 Engrasa ligeramente una sartén pequeña. Cuando esté caliente, vierte un poco de la mezcla y deja que se forme una tortita redonda. Cuando empiecen a salir burbujas en la superficie, dale la vuelta con una espátula y cocina por el otro lado. Cocina tantas veces como necesites hasta que la masa se haya agotado.

Macedonia con yogur



CALORÍAS	292 kcal
PROTEÍNA	14 g
HIDRATOS	52 g
GRASA	5 g

INGREDIENTES

200 g de yogur griego ligero, 1 rodaja de melón, 1 manzana, ½ puñado de cerezas, ½ puñado de arándanos.

PREPARACIÓN

- 01 Trocea la fruta y sírvela en un bol con el yogur por encima.

Mugcake de avena y vainilla



CALORÍAS	325 kcal
PROTEÍNA	14 g
HIDRATOS	25 g
GRASA	19 g

INGREDIENTES

30 g de Harina De Avena, 1 huevo, 1/2 cucharadita Levadura, 1/2 cucharadita esencia de vainilla, 1 onza de chocolate negro.

PREPARACIÓN

- 01 Trocea la onza de chocolate.
- 02 Mezcla todos los ingredientes en un bowl hasta que estén bien integrados.
- 03 Reparte la mezcla en dos tazas.
- 04 Calienta en el microondas durante 1 minuto–1 minuto y medio como máximo, hasta que suba.
- 05 Para comprobar que está listo, pincha con un tenedor o palillo: estará en su punto cuando salga limpio.

Bizcocho de manzana



CALORÍAS	392 kcal
PROTEÍNA	14 g
HIDRATOS	75 g
GRASA	8 g

INGREDIENTES

1 manzana, 45 g harina de avena, 25 g de miel, 1/4 cucharadita levadura, 1 huevo.

PREPARACIÓN

- 01 Precalienta el horno a 180°C.
- 02 Lava, pela y corta la manzana en cubos de tamaño medio.
- 03 En un vaso de batidora, bate el huevo con la miel hasta que la mezcla se vuelva espumosa.
- 04 Agrega poco a poco la harina y la levadura, y mezcla bien con la batidora o con una espátula.
- 05 Engrasa el molde que vas a usar. Coloca los trozos de manzana y vierte la mezcla sobre ellas, asegurándote de que se distribuye bien.
- 06 Mete el molde en el horno a 180°C y cocina durante 40 minutos, aproximadamente. Puedes verificar pinchando el bizcocho con un palillo; si sale seco, está listo.
- 07 Retira el bizcocho del horno y deja que se enfríe antes de desmoldarlo.

Tostadas francesas sin azúcar



CALORÍAS	318 kcal
PROTEÍNA	13 g
HIDRATOS	43 g
GRASA	11 g

INGREDIENTES

½ huevo, ½ taza de leche (aprox 150 ml), 2 rebanadas de pan, ½ cucharada de sirope de dátil, ¼ cucharada de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 01 Bate el huevo en un plato o recipiente hondo.
- 02 Añade la leche y el sirope de dátil al recipiente, mezcla bien.
- 03 Moja una rebanada de pan en la mezcla líquida por ambos lados, y pásala por una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Deja dorar por ambos lados y repite el proceso con la otra tostada.

Avena con manzana



CALORÍAS	402 kcal
PROTEÍNA	13 g
HIDRATOS	52 g
GRASA	18 g

INGREDIENTES

½ taza de avena, (50 g) ½ manzana, 1 cucharadita de miel, 1 cucharada de crema de cacahuete, ½ puñado de cacahuetes, ¾ de agua.

PREPARACIÓN

- 01 Echa el agua en una cazuela y deja que hierva. Cuando comience a hervir, añade la avena y la miel. Baja el fuego y deja que se cocine durante 4-5 minutos.
- 02 Mientras se cocina la avena, lava la manzana y córtala en trozos o láminas, como más te guste.
- 03 Una vez esté lista la avena, colócala en un recipiente. Añade una cucharada de crema de cacahuete y mezcla.
- 04 Añade los trozos de manzana y unos cuantos cacahuetes por encima. Si quieres, puedes espolvorear un poco de canela por encima.

Gachas de avena con ciruela y mango



CALORÍAS	312 kcal
PROTEÍNA	13 g
HIDRATOS	53 g
GRASA	6 g

INGREDIENTES

250 ml de leche semi, 3 cucharadas de avena, 1/2 cucharadita de canela, 1 ciruela, 1/2 manzana.

PREPARACIÓN

- 01 Vierte la leche y la avena en un cazo, añade varias pizcas de canela y colócalo a fuego suave.
- 02 Cocina durante 5–7 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la leche se vaya consumiendo y la mezcla quede cada vez más espesa.
- 03 Mientras tanto, pela la mitad de la manzana y la ciruela entera.
- 04 Corta ambas frutas en trozos pequeños.
- 05 Vuelca la avena cocida en un recipiente.
- 06 Añade por encima la fruta cortada.
- 07 Si te apetece, termina incorporando un puñado de semillas de chía u otras semillas al gusto.

Galletas de avena y coco rallado



CALORÍAS	341 kcal
PROTEÍNA	12 g
HIDRATOS	34 g
GRASA	17 g

INGREDIENTES

35 g de copos de avena, 15 g de coco rallado, 10 g de miel, 1 huevo, ¼ cucharadita de levadura (1 g), ½ cda de esencia de vainilla y 5 g de limón rallado.

PREPARACIÓN

- 01 Lava y ralla la piel de medio limón, resérvala.
- 02 Mezcla en un bol: avena, ralladura de limón, coco rallado, levadura, azúcar (o edulcorante) y esencia de vainilla.
- 03 Bate el huevo y añádelo a la mezcla. Remueve bien.
- 04 Refrigera la mezcla por 30 minutos. Mientras, precalienta el horno a 180 °C.
- 05 Forma bolitas con la mezcla, aplástalas un poco y colócalas en una bandeja con papel de hornear.
- 06 Hornea a 180 °C durante 12-15 minutos, o hasta que estén doradas.
- 07 Deja enfriar y sirve.

Bowl de avena con arándanos, plátano y crema de cacahuete



CALORÍAS	350 kcal
PROTEÍNA	11 g
HIDRATOS	58 g
GRASA	8 g

INGREDIENTES

50 g avena en copos, ½ unidad plátano, 40 g arándanos, ¼ taza ml leche, ¼ taza ml agua, 1 cucharadita de miel y 1 cucharadita crema de cacahuete.

PREPARACIÓN

- 01 Coloca en un cazo la avena junto con la leche, el agua y la miel. Cocina a fuego suave durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que espese y quede una textura cremosa. Si ves que está muy densa, añade un chorrito más de agua o leche.
- 02 Mientras se cocina la avena, corta el plátano en rodajas y lava los arándanos.
- 03 Reparte la avena caliente en dos boles y coloca por encima el plátano y los arándanos. Termina añadiendo una cucharadita de crema de cacahuete en cada bol.
- 04 ¡Listo para disfrutar!

Batido de arándanos, fresas y avena



CALORÍAS	217 kcal
PROTEÍNA	10 g
HIDRATOS	34 g
GRASA	5 g

INGREDIENTES

200 ml de leche semidesnatada, 2 cucharadas de avena, 1 puñado de fresas, 1 puñado de arándanos.

PREPARACIÓN

- 01 Lava bien las fresas, quítales el rabito y córtalas en trozos.
- 02 Lava los arándanos.
- 03 Coloca las fresas y los arándanos en el vaso de la batidora. Añade la leche y la avena. Bate todo muy bien durante un minuto. ¡Listo!

Avena con nueces



CALORÍAS	373 kcal
PROTEÍNA	9 g
HIDRATOS	54 g
GRASA	16 g

INGREDIENTES

1/2 plátano, 15 gramos de nueces, 1/2 cucharadita de canela, 1/4 taza de avena, 300 mililitros de bebida vegetal.

PREPARACIÓN

- 01 Vierte la leche en un cazo y deja que hierva. Cuando comience a hervir, añade la avena. Baja el fuego y deja que se cocine durante 5 minutos.
- 02 Mientras se cocina la avena, corta el plátano en rodajas y rompe las nueces con las manos.
- 03 Una vez esté lista la avena, añádele la canela y el sirope de agave, y mezcla bien.
- 04 Coloca la avena en dos recipientes y añade los trozos de plátano cortados, las nueces y, si lo deseas, espolvorea un poco más de canela por encima.

Bizcocho de canela



CALORÍAS	458 kcal
PROTEÍNA	9 g
HIDRATOS	47 g
GRASA	25 g

INGREDIENTES

25 g mantequilla, 25 g de miel, 1/2 unidad huevo, 1/4 unidad yogur natural, 1/4 taza harina de avena, 1/4 cucharadita levadura, una pizca sal, 1/2 cucharada azúcar moreno, 1/2 cucharadita canela.

PREPARACIÓN

- 01 Precalienta el horno a 180° C. En un bol pequeño combina la canela con el azúcar moreno y reserva para usarlo después como relleno.
- 02 En otro recipiente junta la harina, la levadura y la pizca de sal, mezclando bien para que se integren.
- 03 En un bol aparte bate la mantequilla a temperatura ambiente con la miel hasta que quede cremosa. Incorpora el huevo y el yogur y sigue batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.
- 04 Une ambas preparaciones: añade los ingredientes secos sobre los húmedos y mezcla con movimientos envolventes hasta que la masa quede lisa.
- 05 Engrasa un molde y vierte la mitad de la masa. Espolvorea por encima la mitad de la mezcla de azúcar y canela reservada. Añade el resto de la masa y vuelve a cubrir con lo que quede del azúcar y la canela.
- 06 Hornea durante 30-40 minutos, hasta que al pinchar con un palillo salga limpio.
- 07 Déjalo enfriar antes de desmoldar para que mantenga la forma.

NUTRICIONISTA.IO

Material de apoyo para pacientes. No sustituye a tu plan individualizado: si una receta no encaja con tus indicaciones, coméntalo en consulta.

app.nutricionista.io