

VIRUTAS
DE LIMÓN

DE SAYU NO

¡Y FELICES BUENOS DÍAS!



ÍNDICE DULCES

10

**CREPES CON
MANZANA**

14

**MUFFINS DE
CHOCOLATE
SALUDABLES**

18

**PORRIDGE
DE PERA
ESPECIADA**

22

**HOT
CHOCO**

26

**GOFRES DE
YOGUR**

30

**TARTA DE
MANZANA
EN SARTÉN**

34

**BIZCOCHO
VEGANO
"CINNAMON
ROLL"**

38

**VASITOS DE
YOGUR**

42

**CHURROS
VEGANOS**

46

BROOKIES

50

**FRENCH
TOAST
SALUDABLES
+ SMOOTHIE**

54

**ROSQUILLAS
VEGANAS**

58

**BARRITAS
DE CRUMBLE
Y MORAS**

62

**BRIOCHES
RELLENOS DE
CHOCOLATE**

ÍNDICE SALADOS

68

**CROISSAN'
WICH**

72

**BAGELS
SALUDABLES**

76

**SCONES
"SWEET &
SAVORY"**

80

**SÁNDWICH
COMPLETO**

84

**GOFRES
SALADOS**

90

**MINI
BRIOCHE
RELLENOS**

94

**AVOCADO
TOAST**

98

**HUEVOS
REVUELTOS
VERSIONADOS**

102

**BREAD
ROLLS DE
JAMÓN Y
QUESO**

108

**SÁNDWICH
DE HUEVO**

112

**CREPES
SALADAS**

116

**WRAP ESTILO
BURRITO**

120

**TOSTADA
SEMI-DULCE**

124

**PAN DE
ANTEQUETA**

INTRODUCCIÓN

Sabemos la importancia que tiene desayunar bien para empezar el día con fuerza y energía, pero también es cierto que muchas veces nos faltan tiempo y/o ideas y nos descuidamos un poco.

Con este motivo llega mi nuevo eBook, **un recetario con 28 desayunos dulces y salados**. Encontraréis **recetas muy variadas**: rápidas y algo más complejas, con opciones veganas, saludables y caprichitos,...

Espero que os encanten las recetas y que os sirva para **mimaros un poco**. Aunque vayamos a tope, empecemos bien el día con un buen desayuno.



SOBRE MÍ

Soy Claudia, autora de Virutas de Limón, amante de la cocina casera y publicista de profesión. Hace más de 4 años emprendí un viaje con este proyecto, que poco a poco va creciendo y que me hace muy feliz.

Si estáis leyendo estas líneas es que os habéis interesado por mi trabajo, en cualquiera de las plataformas, y tengo que daros un enorme ¡GRACIAS!

De verdad, millones de gracias a todos los que me seguís y creéis en lo que hago y ayudáis cada día a que crezca. ¡Sois una comunidad muy top! Os lo agradezco con todo mi corazón y con detalles como este, que hago con mucho cariño y trabajo para todos los que apoyáis el proyecto.

Espero que este eBook os resulte útil y que los disfrutéis mucho.

¡A DESAYUNAR!



Two chocolate muffins are shown on a light-colored wooden surface. The muffins are dark brown and appear to be studded with small white chips or nuts. They are positioned on the right side of the frame, with the top muffin partially cut off by the edge of the image. The background is a light, textured surface, possibly a wall or a backdrop, with a vertical crease or shadow running down the center.

**DUL
CES**



CREPES CON MANZANA

TIEMPO TOTAL

Preparación:

15 min

Reposo:

30 min

Cocción:

20 min

RACIONES

8 - 10 crepes
(según tamaño)

Una sencilla receta para un desayuno reconfortante.

Todos deberíamos tener buena receta de crepes en nuestro recetario. Aquí os comparto mi **versión infalible que sirve para dulce y salado** (elimináis la cucharada de azúcar de los ingredientes y ¡listo!).

Además de crear las crepes, también prepararemos un **relleno de manzanas asadas especiadas**. Podéis usar otras frutas, la pera, la piña o el plátano quedarían genial. O incluso sustituir la leche de los crepes por leche de coco y darle un toque diferente.

El **truco para hacer unas crepes bien finitas** es no poner mucha masa en la sartén, lo justo para cubrir el fondo, y girar rápidamente en cuanto la masa toca la sartén. También es clave usar un buen spray (mantequilla o aceite de oliva) y una sartén antiadherente.



CREPES CON MANZANA

INGREDIENTES

Crepes

- 1 huevo + 1 yema
- 125 gr harina todo uso
- 1 cda azúcar blanco
- 1 pizca sal
- 250 ml leche

Manzanas

- 2 manzanas
- 1/2 cdita canela
- 70 gr panela
- 25 gr mantequilla
- 1/2 cdita ext. vainilla
- 1 cdita maicena
- 1/2 cdita agua

Paso 1: Poner todos los ingredientes en un vaso batidor o bol grande (tamizando la harina) y triturar o batir hasta no ver grumos.

Paso 2: Tapar y refrigerar 30 min (o hasta 2 días).

Paso 3: Mientras pelar las manzanas y laminarlas muy finas. Ponerlas en un cazo grande o sartén honda junto con el resto de ingredientes, excepto la maicena y el agua. Cocinar a fuego medio hasta que las manzanas suelten todo el líquido y, entonces, bajarlo al mínimo.

Paso 5: Cuando las manzanas estén blandas, diluir la maicena en el agua y agregar al cazo. Dejar hervir un par de minutos, hasta espesar ligeramente.

Paso 6: Sacar la masa de crepes y remover bien. Pintar con spray o aceite una sartén antiadherente. Con un cazo, verter 1 cda de masa en el centro, con la sartén muy vertical y girarla para que la masa se expanda por toda la superficie y quede una capa bien fina. Cuando los bordes empiecen a dorarse y se levanten, dar la vuelta y cocinar un par de minutos más. Repetir hasta acabar la mezcla.

Paso 7: Para servir, poner una cdas de las manzanas en la crepe y doblar en cuatro. Poner más manzana por encima y, de forma opcional, una bola de helado de vainilla.



MUFFINS DE CHOCOLATE SALUDABLES

TIEMPO TOTAL

Preparación:

20 min

Reposo:

-

Cocción:

25 min

RACIONES

10 - 12 muffins

Un verdadero placer intenso y saludable.

Esta versión de muffins es la mar de sencilla y además usamos **ingredientes saludables y muy básicos**. Os confieso que la combinación de plátano y cacao es deliciosa, pues se combina el dulce y el amargo y mola mucho. Usar frutas en las magdalenas me encanta, además hace que queden muy jugosas.

La mezcla la podéis hacer perfectamente a mano y no necesitáis robots oartilugios. Veréis que utilizo harina integral, pero también podríais optar por harina de avena.

Como **toppings** he usado unas chips de chocolate negro, para que no haya duda de que van bien cargaditos de chocolate, y unos copos de avena. Podéis sustituirlo por otro fruto seco o no agregarle nada más.



MUFFINS DE CHOCOLATE SALUDABLES

INGREDIENTES

- 180 gr harina integral
- 25 gr cacao puro
- 1 y 1/2 cdita levadura química
- 1 cdita bicarbonato
- 1/2 cdita canela (opcional)
- 1 pizca sal
- 2 huevos
- 150 ml leche o bebida vegetal
- 1 plátano
- 3 dátiles medjoul hidratados en agua caliente 15 min o 30 gr panela (o endulzante al gusto)
- 2 cditas aceite de oliva o coco
- 1/2 cdita ext. vainilla
- 50 gr chips de chocolate negro o chocolate negro troceado
- Chips extra y copos de avena para decorar

Paso 1: En un bol grande mezclar los secos (la harina y el cacao tamizados, la levadura, el bicarbonato, la sal y la canela). Reservar.

Paso 2: Triturar el plátano con los dátiles. Si se usa la panela, se puede chafar el plátano con un tenedor.

Paso 3: Batir los huevos y la leche, agregar la mezcla anterior, el aceite y la vainilla. Batir o triturar muy bien, hasta homogéneo.

Paso 5: Verter los húmedos sobre los secos e integrar con una espátula. Cuando tengamos una masa homogénea, incorporar las chips de chocolate.

Paso 6: Rellenar 3/4 las cápsulas de magdalenas y decorar con extra de chips y unos copos de avena.

Paso 7: Hornear, pre-calentado a 180°C, 25 min. Pinchar y que salga limpio. Dejar 5 min en el mismo molde y luego pasar a una rejilla hasta enfriar por completo.



PORRIDGE DE PERA ESPECIADA

TIEMPO TOTAL

Preparación:

5 min

Reposo:

-

Cocción:

10 min

RACIONES

2 boles

Desayuno calentito y con un mix de sabores muy top.

El porridge es un **básico de los desayunos**. Es una base de avena con leche, bebida vegetal o agua, a la que podemos agregar las especias deseadas, endulzantes, frutas... Y lo mejor es la infinidad de toppings que se le pueden añadir: fruta fresca, semillas, frutos secos, chocolate, mermeladas,...

Si lo que buscáis es un **desayuno reconfortante, saciante y energético**, ¡esta es vuestra receta!

Y si nunca habéis preparado un porridge, os cuento algunos **tips**:

- 1) Usar copos de avena finos, para que se hidraten bien y no queden duros.
- 2) Buena proporción avena-líquido. En general es 1 taza de avena por 3 de líquido. El líquido puede ser leche (vegetal o animal), agua, zumo de fruta y/o verdura o combinar varios de estos.
- 3) Para evitar usar azúcares, lo ideal es jugar con varias especias. Mis preferidas son la canela, el jengibre y la nuez moscada.



PORRIDGE DE PERA ESPECIADA

INGREDIENTES

Porridge

- 30 gr copos de avena
- 250 ml bebida de avena
- 1 cdita canela
- 1/2 cdita jengibre
- 1/2 cdita azúcar de coco / panela / miel

Pera

- 1 pera
- 1 cdita aceite de coco
- 1 cdita panela
- 1/2 cdita canela
- 1/2 cdita nuez moscada
- Almendras laminadas para decorar

Paso 1: Pelar la pera y cortarla a cubos grandes. Saltearla en una sartén con el resto de ingredientes hasta que esté blanda y dorada.

Paso 2: Mientras preparar el porridge. Para ello poner todos los ingredientes en un cazo y no dejar de remover hasta espesar (o consistencia deseada). Lo importante es hidratar la avena, y puede tardar entre 5 y 10 min.

Paso 3: Servir el porridge en los boles y decorar con la pera especiada y unas almendras laminadas.



HOT CHOCO

TIEMPO TOTAL

Preparación:

5 min

Reposo:

-

Cocción:

10 min

RACIONES

2 tazas

Una versión especiada y sabrosa de chocolate a la taza.

¿A quién no le gusta un buen chocolate caliente? Es un desayuno de domingo muy top, o una merienda de “peli y manta” de lo más reconfortante.

Es una **receta muy sencilla y saludable**. Usaremos chocolate negro y cacao puro, por lo que su sabor a chocolate será intenso. Y la leche de coco le aportará consistencia y cremosidad. El **toque de las especias** creo que le queda increíble y lo hace todavía más especial.

Espero que os encante esta versión que os propongo, que por cierto **acompaña perfecto a los churros veganos** que os comparto más abajo.



HOT CHOCO

INGREDIENTES

- 200 ml leche o bebida vegetal
- 200 ml leche de coco tipo thai (lata)
- 2 cdas azúcar de coco o panela
- 1 cdita canela
- 1/2 cdita jengibre
- 40 gr chocolate negro
- 1 cda generosa cacao puro

Paso 1: Poner en un cazo a fuego medio las leches, el azúcar y las especias. Sin dejar de remover, calentar hasta que rompa a hervir.

Paso 2: Entonces, apagar el fuego y agregar el chocolate y el cacao y remover enérgicamente hasta que se derrita y se combine todo, a medida que espesa.

Paso 3: Servir en las tazas y, de forma opcional, decorar con un poco más de leche de coco y chocolate negro rallado.



GOFRES DE YOGUR

TIEMPO TOTAL

Preparación:

5 min

Reposo:

-

Cocción:

15 - 20 min

RACIONES

4 - 6 gofres
(según tamaño)

Desayuno elegante y nutritivo, pero sencillo de preparar.

La clave de esta receta es el **yogur**, pues nos permite hacer unos gofres más saludables que los originales, sin perder su textura o jugosidad.

Yo he optado por usar yogur natural, pero podríais usar también una versión desnatada, yogur griego o de soja.

La elaboración es **súper sencilla**: solo hay que triturar unos cuantos ingredientes y dejar que la gofrera haga su función. Mientras preparáis el café y los toppings tendréis listos los gofres. ¿Y lo que mola desayunar gofres?

Y si no tenéis gofrera, ¡no pasa nada! **La misma masa la podéis usar para hacer tortitas tipo pancake**, quedan ideales también.



GOFRES DE YOGUR

INGREDIENTES

- 75 gr yogur natural
- 100 ml leche o bebida vegetal
- 1 huevo
- 2 cdas miel (o endulzante al gusto)
- 1/2 cda aceite de oliva o coco
- 1/2 cdita canela
- 1/2 cdita ext. vainilla
- 120 gr harina (todo uso o integral)
- 1/2 cda levadura química
- 1 pizca sal
- Ralladura de limón al gusto
- Toppings: yogur natural, fruta y canela (o al gusto)

Paso 1: Poner todos los ingredientes (menos los toppings) en un vaso batidor y triturar hasta tener una masa homogénea y sin grumos.

Paso 2: Calentar la gofrera y engrasarla con spray o con aceite de oliva.

Paso 3: Verter entre 2 y 4 cdas de masa en cada hueco de la gofrera (según el tamaño de gofre que queramos), cerrarla y cocinar unos 5 - 8 min o hasta ver que los gofres están bien dorados. Repetir el proceso hasta acabar con toda la masa.

Paso 4: Servir en el plato con los toppings deseados. Podéis conservar los gofres ya cocinados en la nevera hasta 2 - 3 días y luego calentarlos en la misma gofrera, una sartén o microondas.



TARTA DE MANZANA EN SARTÉN

TIEMPO TOTAL

Preparación:

15 min

Reposo:

5 min

Cocción:

10 - 12 min

RACIONES

6 porciones
(sartén 18 cm)

Si tenéis una sartén, tenéis un bizcocho delicioso y saludable.

Ya os lo he contado otras veces, pero desayune lo que desayune, me suele gustar acompañar mi café mañanero con un dulcecito. Por supuesto no siempre pueden ser caprichos y muchas veces son pequeños bocaditos saludables.

Pues si sois de los míos, o si sois más de dulce que de salado para el desayuno, esta receta os encantará. **Es muy sencilla de preparar y además ¡no necesitáis horno!** Su elaboración es rápida, así que es perfecta para preparar recién levantados y comer en el mismo desayuno.

En esta ocasión he utilizado manzana porque está de temporada y me encanta la tarta de manzana, pero **podrías usar otras frutas o incluso agregar pasas o ciruelas o frutos secos** para darle un toque extra.



TARTA DE MANZANA EN SARTÉN

INGREDIENTES

Manzanas

- 1 manzana grande
- 2 cdas panela

Bizcocho

- 2 huevos
- 1 cda panela o azúcar de coco o stevia (o endulzante al gusto)
- 60 ml leche o bebida vegetal
- 1/2 cdita ext. vainilla
- 120 gr harina integral o de avena (o todo uso)
- 1 cdita levadura química
- 1 cdita canela
- 1 pizca sal (opcional)

Paso 1: Laminar la manzana muy fina. Pintar con aceite de oliva la sartén y poner una fina capa de panela que cubra bien toda la base. Encima poner las láminas de manzana en forma de flor, como solapadas entre ellas.

Paso 2: En un bol batir los huevos y agregar el resto de húmedos (panela, leche y vainilla). A parte mezclar los secos (harina, levadura, canela y sal) y agregarlo a los húmedos. Mezclar bien hasta integrar y no ver grumos.

Paso 3: Verter la masa del bizcocho sobre las manzanas laminadas y llevar a fuego muy bajo, lo más mínimo posible. Tapar y cocinar 10 - 12 min o hasta pinchar y que salga limpio. Nunca abrir la tapa antes de que hayan pasado 8 - 10 min. Si está listo, apagar el fuego y dejar reposar tapado 5 min.

Paso 4: Darle la vuelta sobre un plato, de manera que la manzana caramelizada quede en la parte superior. Dejar templar un poco antes de comer.



BIZCOCHO VEGANO "CINNAMON ROLL"

TIEMPO TOTAL

Preparación:

15 min

Reposo:

30 min

Cocción:

45 min

RACIONES

1 bizcocho
(molde 10x25 cm)

Con este bizcocho, el olor a otoño y especias inundará vuestras cocinas.

Uno de mis postres preferidos son los cinnamon rolls. Pero prepararlos tiene su qué, pues necesita amasado y varios levados, por lo que su elaboración no es rápida.

Así que investigué cómo simplificar la receta y aquí está la solución: un buen bizcocho jugoso con el relleno de los cinnamon rolls. **¡Y además es vegano!**

Si os **gustan los roles de canela este bizcocho os va a enamorar**. Además es **mucho más sencillo de preparar** que los rolls originales, pues solo hay que mezclar unos pocos ingredientes y verterlos en el molde que va directo al horno. Os animo mucho a probar esta receta, la verdad que queda increíble.



BIZCOCHO VEGANO "CINNAMON ROLL"

INGREDIENTES

Mezcla "Cinnamon roll"

- 50 gr azúcar blanco
- 50 gr pasas
- 1 cda canela

Bizcocho

- 260 gr harina todo uso
- 1 cdita bicarbonato
- 1 y 1/2 cdita canela
- 1 pizca sal
- 230 ml bebida vegetal al gusto
- 60 ml aceite de oliva
- 60 gr azúcar blanco
- 60 gr panela
- 1 cda vinagre de manzana
- 1 cdita ext. vainilla

Glaseado

- 60 gr azúcar glas
- 1 cda bebida vegetal

Paso 1: Mezclar las pasas, el azúcar y la canela y reservar.

Paso 2: En un bol grande mezclar la harina, el bicarbonato, la canela y la sal. A parte, en otro bol, mezclar con unas varillas la bebida vegetal, el aceite, los dos azúcares, el vinagre y la vainilla. Verter esta mezcla de húmedos sobre el bol de secos e integrar con una espátula o varillas hasta no ver grumos.

Paso 3: Engrasar un molde tipo plumcake de unos 10x25 cm o poner papel de horno. Verter la mitad de la mezcla del bizcocho (paso 2) y por encima repartir la mitad de la mezcla de "Cinnamon roll" (paso 1). Cubrir con el resto de masa de bizcocho y acabar decorando con la otra mitad de "Cinnamon roll". Si deseado, con un cuchillo o un palillo, hacer unas ondas para que se reparta bien y decorar.

Paso 5: Hornear, pre-calentado a 180°C, 45 min. Pinchar y que salga limpio.

Paso 6: Sacarlo del horno y dejar 30 min en el molde sobre una rejilla antes de desmoldar.

Paso 7: Despegar los bordes con un cuchillo y desmoldar. Decorar por encima con la mezcla de bebida vegetal y azúcar glas.



VASITOS DE YOGUR

TIEMPO TOTAL

Preparación:

10 min

Reposo:

-

Cocción:

30 min

RACIONES

2 vasitos
(uno de cada versión)

Dos recetas en una, para un desayuno ligero y personalizable.

Estos vasitos de yogur son una **opción facilísima, deliciosa y saludable** para el desayuno.

Os propongo **2 versiones**: una con un crumble de arándanos y otra con una mermelada casera de frutos rojos. La versión del crumble la he preparado con arándanos, pero le iría bien cualquier fruta. La versión de la mermelada por supuesto se puede hacer con otras frutas, o incluso añadirle fruta salteada u horneada por encima como topping. Cualquier crema de frutos secos también combinaría genial con ambas opciones.

Podéis **usar cualquier tipo de yogur**. Yo he utilizado un yogur griego, porque me encanta la cremosidad que tiene y cómo combina con los toppings que he escogido, pero usad el que más os guste.



VASITOS DE YOGUR

INGREDIENTES

Con crumble de arándanos

- 1 yogur (natural, griego o vegetal)
- 70 gr arándanos
- 1/2 cda zumo de limón
- 70 gr harina de avena o integral
- 20 gr copos de avena
- 30 gr panela
- 25 gr crema de cacahuete
- 20 gr aceite de coco
- 1 pizca sal
- 1 puñado frutos secos

Con mermelada casera

- 1 yogur (natural, griego o vegetal)
- 120 gr frutos rojos (naturales o congelados)
- 1 cda zumo de limón
- 1 cda panela (opcional)

Paso 1: Para la primera versión, mezclar los arándanos con el zumo y poner en la base de una fuente apta para horno.

Paso 2: Mezclar el resto de ingredientes del crumble (menos los frutos secos) y desmenuzar con las manos hasta tener migas gruesas. Luego mezclar con los frutos secos y cubrir los arándanos. Hornear a 180°C durante 25 min.

Paso 3: Servir el yogur en un vasito o bol, con el crumble por encima.

Paso 5: Para la segunda versión, poner todos los ingredientes (menos el yogur) en un cazo y llevar a fuego medio. Cocinar hasta que los frutos rojos se cuezan y prácticamente se deshagan y coja textura, removiendo de forma constante.

Paso 6: Poner en la base del vasito o bol un poco de yogur, cubrir con un poco de mermelada, otra capa de yogur y así sucesivamente. Acabar con una capa de mermelada y con el reverso de una cuchara o un palito hacer unas ondas para hacer el efecto marmolado.



CHURROS VEGANOS

TIEMPO TOTAL

Preparación:

15 min

Reposo:

30 min

Cocción:

30 min

RACIONES

60 churros
(según tamaño, fijaros
que los míos son muy
finitos y pequeños)

2 tazas de chocolate

Cualquier día puede ser un domingo de churros y chocolate.

Aquí también os comparto dos recetas, pero es que son dos recetas que van muy de la mano: churros y chocolate caliente.

En el **blog de Virutas de Limón** tenéis la **receta tradicional de churros**, pero quería ofreceros también una **opción vegana y más ligera**. Pero no olvidéis checkear la web si os interesa ver otra idea.

La receta de chocolate caliente que os comparto es saludable y la mar de sencilla, pero si preferís optar por un chocolate a la taza clásico, ¡adelante!

Os cuento que, si queréis **optar por una versión aún más saludable de churros**, podéis omitir el azúcar del rebozado de los churros (podéis por ejemplo rebozarlos en canela o eritritol, o dejarlos tal cual) y en vez de ferílos optar por hornearlos.



CHURROS VEGANOS

INGREDIENTES

Churros

- 250 ml agua
- 30 ml aceite de oliva
- 150 gr harina todo uso (o integral o de avena)
- 1 pizca sal
- Aceite de oliva para freír (opcional)
- Azúcar + canela para rebozar (opcional)

Chocolate

- 300 ml leche o bebida vegetal
- 2 cdas cacao puro
- 1 cda sirope de agave (o endulzante al gusto)
- 1 cda maicena

Paso 1: Para la masa de los churros, poner en un cazo el agua, el aceite y la sal. Llevarlo al fuego y, cuando rompa a hervir, retirar.

Paso 2: Entonces verter la harina y no dejar de remover hasta que espese y obtener una masa homogénea y manejable. Extenderla en un plato y dejar que enfríe un poco.

Paso 3: Poner la masa en una churrera o en una manga con una boquilla de estrella y dar forma a nuestros churros sobre un papel vegetal. Para los míos hice tiras largas que luego uní por los extremos para hacer como una lágrima. Se pueden hornear 30 min a 180°C o freír en abundante aceite, en ambos casos hasta dorar.

Paso 5: Aún calientes, en cualquiera de los dos procesos, rebozar en una mezcla de azúcar y canela (aunque es opcional).

Paso 6: Mientras se cocinan los churros, ir preparando el chocolate. Para ello, diluir la maicena y el cacao en 4 cdas del total de la leche indicada. Cuando bien disuelto, verter en un cazo con el resto de la leche y el endulzante. Llevar a fuego bajo y no dejar de remover hasta que espese.



BROOKIES

TIEMPO TOTAL

Preparación:

30 min

Reposo:

-

Cocción:

25 - 30 min

RACIONES

9 brookies

(según tamaño, he usado un molde de 20x20 cm)

Un bocadito de moda, la mar de goloso.

Cuando os entre un antojo irrefrenable de dulce bien goloso y dudéis entre preparar un brownie o unas cookies, con esta receta se os despejará cualquier duda.

¿Por qué? Pues porque esta maravilla combina un **jugoso brownie en la base con una capa crujiente de cookies** de chips de chocolate. Lo sé, ¡una locura!

Es una receta apta solo para los golosos más exigentes, que **el día que quieren dulce lo quieren todo**. Ya os aviso que es un bocado denso e intenso, pero que te deja con ganas de más.



BROOKIES

INGREDIENTES

Brownie

- 140 gr chocolate negro
- 70 gr mantequilla
- 3 huevos
- 50 gr azúcar blanco
- 50 gr panela
- 80 gr harina todo uso
- 10 gr cacao puro
- 1 pizca sal
- 60 gr nueces (opcional)

Cookies

- 100 gr mantequilla pomada
- 40 gr azúcar blanco
- 80 gr panela
- 1 huevo
- 170 gr harina todo uso
- 1 cdita levadura química
- 1 pizca sal
- 100 gr chips de chocolate

Paso 1: Empezar por el brownie. Para ello, fundir en un cazo o baño maría el chocolate y la mantequilla.

Paso 2: Batir los huevos hasta blanquear. Luego agregar el azúcar y panela y batir hasta homogéneo. Integrar con la mezcla anterior con movimientos envolventes. Añadir la harina, el cacao, la sal y la levadura e integrar suavemente. Finalmente añadir las nueces troceadas.

Paso 3: Verter en un molde de 20x20 forrado con papel vegetal y reservar.

Paso 5: Para las cookies, batir la mantequilla con el azúcar y la panela. Luego agregar el huevo y batir hasta integrar. Mezclar en un bol la harina, la levadura y la sal y agregar a los húmedos. Integrar con una espátula o batir a velocidad mínima lo justo hasta no ver restos de harina. Integrar también las chips.

Paso 6: Repartir trozos de masa de cookies, de forma irregular, por encima de la masa de brownie. Hornear, pre-calentado a 180°C, unos 25 - 30 min. Sacar del horno y dejar enfriar por completo antes de desmoldar y cortar en porciones del tamaño deseado.



FRENCH TOAST SALUDABLES + SMOOTHIE

TIEMPO TOTAL

Preparación:

15 min

Reposo:

-

Cocción:

5 min

RACIONES

2 french toast

1 smoothie

Viaje de sabores y texturas, sencillo y rápido de preparar.

Las “tostadas francesas” son uno de mis desayunos favoritos. Es una elaboración muy parecida a las torrijas españolas, y en casa las preparamos de formas muy variadas. Tradicionalmente se preparan con azúcar y se planchan con mantequilla, pero hoy os enseñaré una **versión más saludable y nutritiva**. Además, se preparan en 10 minutos y su elaboración es extremadamente sencilla.

Las french toasts surgen con la propósito de reutilizar el pan duro del día anterior y no tener que tirarlo. Normalmente se usa pan blanco, pero yo voy a utilizar un **pan integral multicereal tipo de molde**. Pero usad el pan que más os guste.

Y de regalo, os explico cómo preparar un **smoothie lleno de energía y nutrientes** que le acompaña increíble.



FRENCH TOAST SALUDABLES + SMOOTHIE

INGREDIENTES

French toast

- 2 rebanadas de pan de molde integral
- 180 ml leche o bebida vegetal al gusto
- 1 huevo
- Canela (al gusto)
- Ralladura de limón (al gusto)
- 1/2 cdtita miel (o agave, azúcar coco, stevia,...)
- Toppings: moras, frambuesas, plátano, azúcar glas y/o agave (opcional y personalizable)

Smoothie

- 1 plátano congelado
- 1 cda peanutbutter
- 2 cdas copos de avena
- 1/2 cdtita canela
- 160 ml bebida vegetal al gusto

Paso 1: Batir en un plato hondo la leche o bebida vegetal, la canela, la ralladura y endulzante deseado (que podéis obviar y no poner nada).

Paso 2: Introducir una rebanada de pan (o las dos si os caben) y dejar que se empape bien y absorba el líquido 2 min por lado.

Paso 3: En otro plato, batir el huevo con un poco más de canela (y más ralladura si deseado o cualquier otra especia). Rebozar la rebanada empapada por esta mezcla y planchar en una sartén caliente pintada con aceite de oliva. Cocinar 3 min por lado o hasta dorar. Repetir con la otra rebanada (o con la cantidad deseada, si se quiere hacer más cantidad).

Paso 5: Servir en el plato y decorar al gusto.

Paso 6: Para el smoothie, simplemente hay que procesar todo hasta que esté cremoso, servirlo y, si deseado, agregar un poco de canela o cacao puro por encima. Si no tenéis plátano congelado podéis usar uno natural y agregar hielos.



ROSQUILLAS VEGANAS

TIEMPO TOTAL

Preparación:

15 min

Reposo:

15 min

Cocción:

15 min

RACIONES

8 rosquillas

Un bocado irresistible, con todo el sabor a tradición.

Con un **toque a naranja y canela**, estas rosquillas o roscos no tienen nada que envidiarle a cualquier otro postre no-vegano.

Sé que hoy en día ya no hay “rechazo” por hacer una receta vegana, pero si por un momento dudáis de si preparar o no esta receta, os aseguro que será todo un acierto prepararla. **En casa han sido un exitazo y casi os diría que es una de mis recetas favoritas de este eBook.** ¡A la semana de prepararlas, volví a cocinar otra tongada!

Podéis **duplicar sin problema las cantidades** y hacer más rosquillas.

La próxima Semana Santa vais a impresionar a toda la familia con este recetón, no tengo ninguna duda. Además, **os va a impresionar lo sencillas que son de preparar**, solo hay que mezclar unos pocos ingredientes, hacer bolitas y freír, ¡ni siquiera tiene que reposar la masa!



ROSQUILLAS VEGANAS

INGREDIENTES

- 1 cda lino molido
- 3 cdas agua
- 140 gr harina todo uso
- 1/2 cda levadura química
- 1/4 cdita sal
- 50 gr azúcar blanco o panela
- 50 ml aceite de oliva
- Ralladura de 1 naranja
- 40 ml zumo de naranja
- Anís en grano o 1/4 cdita agua de azahar (opcional)
- Azúcar + canela para rebozar

Paso 1: Empezar preparando el ligante o “huevo vegano”. Para ello mezclar el lino molido y el agua y dejar reposar 15 min.

Paso 2: En un bol, mezclar la harina, la levadura, la sal y el azúcar. Luego añadir el zumo de naranja, la ralladura, el aceite y el ligante. También el anís o agua de azahar si deseado. Mezclar bien con una espátula hasta que cueste y entonces pasar a las manos. Mezclar hasta obtener una masa homogénea, que no se pega a las manos y con la que poder formar una bola. Si veis que se pega mucho, agregar un pelín más de harina.

Paso 3: Hacer bolitas de unos 30 - 40 gr (según tamaño deseado) y agujerear el centro. Estirar con ambos dedos para agrandar un poco el agujero. Freír la rosquilla por ambos lados en abundante aceite, no demasiado caliente, hasta que esté bien dorada (unos 5 min). Os recomiendo hacer la forma justo antes de freír. Para formar la bola podéis engrasaros las manos con aceite.

Paso 5: Cuando cocinadas, dejar 1 min sobre un papel absorbente y, aún calientes, rebozar en la mezcla de azúcar y canela.



BARRITAS DE CRUMBLE Y MORAS

TIEMPO TOTAL

Preparación:

15 min

Reposo:

-

Cocción:

30 - 35 min

RACIONES

12 barras
(molde 20x20 cm o
20x30 cm)

Volver a la infancia y a lo básico con un super snack “ready to go”.

Hubo una época en que me aficioné muchísimo a unas barras de manzana y frambuesas y las comía a todas horas. Eran gran opción de **snack rápido y rico, un tentempié para llevar a todas partes.**

Pero, como no, por más saludables que quieran ser, las opciones de supermercado siempre llevan algún que otro ingrediente “no deseado”. Así que **hacerlas en casa es una maravilla, ya no solo por lo saludable** (ya que esta receta no lo es, para ser sinceros), **sino también por hacerlas con todos aquellos ingredientes que más nos gusten.** En esta receta combino la fruta con un crumble, y no sabéis qué maravilla.

También podéis optar por hacer una mezcla de arroz inflado y/o avena, que podríais incluso no hornear. Pasaros por el blog a ver otras opciones en la receta de: “Barritas de avena y arroz inflado caseras sin horno”.



BARRITAS DE CRUMBLE Y MORAS

INGREDIENTES

Relleno fruta

- 320 gr moras
- 50 gr azúcar blanco
- Zumo 1/2 limón

Crumble

- 100 gr copos de avena
- 230 gr harina todo uso
- 1/2 cdita sal
- 1 cdita canela
- 90 gr azúcar blanco
- 90 gr panela
- 1 huevo
- 1/2 cdita ext. vainilla
- 130 gr mantequilla derretida y enfriada
- 60 gr chocolate negro troceado (opcional)

Paso 1: Mezclar suavemente las moras enteras con el azúcar y el zumo de limón. Reservar.

Paso 2: En un bol grande, mezclar la avena, los azúcares, la harina, la sal y la canela. A parte, en otro bol, batir el huevo con la vainilla. Verter los húmedos sobre los secos e integrar con una espátula, incorporando desde los lados hacia dentro. Finalmente, verter la mantequilla poco a poco mientras vamos mezclando.

Paso 5: Coger con las manos la masa y pasarla por los dedos, sin amasar, solo para crear migas gruesas con trozos irregulares.

Paso 6: Sacar 1/4 de la mezcla de crumble y reservar en un bol a parte. Al resto agregarle el chocolate y mezclar bien. Poner esta mezcla en un molde o bandeja forrada con papel vegetal y aplanar con la ayuda de una espátula o cuchara, hasta tener una superficie lisa y con un grosor uniforme. Encima poner las moras y, encima de estas, la masa reservada, de forma irregular, dejando entrever la fruta.

Paso 6: Hornear, pre-calentado a 170°C, 30 - 35 min o hasta dorar el crumble. Se puede comer así, caliente, a cucharadas o como topping de un yogur, fruta o pudding. O dejarlo enfriar por completo, desmoldar y cortar en barritas.



BRIOCHES RELLENOS DE CHOCOLATE

TIEMPO TOTAL

Preparación:

30 min

Reposo:

2 - 3 h

Cocción:

30 min

RACIONES

8 brioches

Receta perfecta para alegrar desayunos y meriendas.

Esta receta quiere imitar un poco las **napolitanas de chocolate, pero en una versión simplificada**. Las napolitanas se preparan con una masa de hojaldre, pero hacerla en casa es laborioso y algo complejo, además que se necesita bastante tiempo.

De todas formas, si queréis **animaros a preparar esta receta con hojaldre casero, pasaros por el blog** donde tenéis una receta de "Croissants con chocolate". Podéis seguir todos los pasos y al final simplemente deberéis darle otra forma y ¡listo!

Ah, en cuanto a la harina, podéis usar harina panadera, harina de fuerza o harina todo uso, pero la que más os recomiendo es la panadera o de fuerza, dado que queda una masa más aireada.



BRIOCHES RELLENOS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 280 gr harina panadera, de fuerza o todo uso
- 1 pizca sal
- 50 gr azúcar blanco
- 75 ml leche tibia
- 75 ml agua tibia
- 1 cdita ext. vainilla
- 12 gr levadura fresca (o 6 gr levadura seca para pan)
- 50 gr mantequilla pomada a cubitos
- 200 gr chocolate negro (tableta) o Nutella o chocolate negro derretido
- 1 huevo para pintar

Paso 1: Poner la harina en un bol y mezclar con la sal. Hacer un agujero y verter el azúcar, la leche, el agua, la levadura y la vainilla. Remover con una cuchara e ir añadiendo harina desde los bordes poco a poco. A medio remover, agregar la mantequilla e ir mezclando mientras se añade.

Paso 2: Seguir con la cuchara hasta que cueste, entonces volcar en la encimera y amasar 8 - 10 min o hasta tener una masa lisa, elástica y que no se pega a las manos. Hacer una bola y ponerla en un bol aceitado. Tapar y dejar que duplique (1 - 2 h).

Paso 3: Desgasificar y estirar con las manos en un círculo grande. Dividir en 8 porciones. Bolear cada porción y estirar cada una, en la encimera ligeramente enharinada, en un rectángulo de 25x12 cm aprox. Poner una tira de chocolate (o 2 - 3 cdas de Nutella/chocolate derretido) en una punta, enrollar y pinzar, poner otra tira de chocolate y enrollar hasta el final. Pinzar los bordes para que no se abra el brioche al hornear.

Paso 4: Poner los brioques en una bandeja forrada, bastante separados. Pintar con huevo, tapar y dejar reposar 1 h. Después del levado volver a pintar con huevo.

Paso 5: Hornear, pre-calentado a 200°C, 25 - 30 min o hasta dorar.



A close-up, top-down view of a golden-brown waffle on a white plate. The waffle is topped with several pieces of cooked, reddish-brown bacon, small pieces of red tomatoes, and a dollop of white cream or cheese sauce. The plate is garnished with small green herbs. The background is a light-colored, textured surface.

**S
A
L
A
D
O
S**



CROISSAN'WICH

TIEMPO TOTAL

Preparación:

5 min

Reposo:

-

Cocción:

5 min

RACIONES

1 croissant

Toda mañana mejora con un croissant salado.

¿Es un sándwich?, ¿es un croissant? Ninguno y los dos a la vez: ¡es un croissan'wich! Un híbrido entre ambas delicias con lo mejor de uno y otro.

Usaremos el **croissant como pan y lo rellenaremos de lo que más nos guste**. Podéis ponerlos de lo más creativos, aunque yo he optado por un básico que nunca falla: jamón dulce y queso.

Mi croissant era integral con pipas y semillas, un contraste con el embutido que me encanta, pero podéis usar también el típico croissant de mantequilla. Si queréis **ponerle un poco de rock'n'roll**, podéis untar el interior con pasta de chili o añadir un huevo con pimentón y alguna hierba aromática, queso crema... Las posibilidades son infinitas.



CROISSAN'WICH

INGREDIENTES

- 1 croissant
- 2 - 3 lonchas jamón dulce o pavo
- 2 - 3 lonchas queso (mozzarella, emental,...)

Paso 1: Poner un pelín de mantequilla o aceite de oliva en la sartén y, cuando se derrita o esté caliente, dorar el croissant abierto, por dentro.

Paso 2: En la misma sartén, dorar las lonchas de jamón o pavo. Luego ponerlas en la base del croissant y encima poner las lonchas de queso.

Paso 3: Cerrar el croissant y planchar en la misma sartén, por ambos lados, hasta que veamos que el queso se ha derretido. Comer bien calentito.



BAGELS SALUDABLES

TIEMPO TOTAL

Preparación:

10 min

Reposo:

-

Cocción:

20 min

RACIONES

8 bagels

Un delicioso pan sin amasado, para un desayuno completo o brunch.

Soy una fan absoluta de los bagels, los prepararía cada semana si tuviera tiempo. Me parecen una opción ideal para el desayuno, pero también son ideales para un brunch o un picnic.

Normalmente los bagels son una masa de pan, que requiere de su amasado, levado, cocción y horneado. Es decir, que se necesita cierto tiempo. Pero la opción que os comparto, además de **saludable**, es la mar de sencilla, pues **simplemente se trata de mezclar unos cuantos ingredientes, ponerlo en un molde y dejar que el horno haga su trabajo.**

Veréis que uso harina todo uso, pero podríais usar harina integral o de avena, pero en ese caso os recomiendo agregar unos 20 gr más. El **relleno es 100% personalizable**, usad los ingredientes que más os gusten.



BAGELS SALUDABLES

INGREDIENTES

- 360 gr harina todo uso
- 4 cditas levadura química
- 10 gr sal
- 350 gr yogur griego
- 2 huevos
- Topping: Semillas de sésamo y amapola
- Relleno: Queso crema, salmón ahumado y rúcula

Paso 1: Mezclar la harina, la sal y la levadura. Batir los huevos y agregar a la mezcla anterior 3/4 partes (reservar el 1/4 restante) y el yogur y mezclar bien con una espátula hasta que esté todo incorporado.

Paso 2: Engrasar un molde de donuts (mejor de silicona) con aceite o spray y rellenar las cavidades con la mezcla anterior, hasta llenarlas por completo. Si no tenéis molde de donuts, os cuento: poner un papel vegetal sobre una baneja de horno y enharinar ligeramente. Hacer bolas con la masa (y las manos aceitadas), ponerlas sobre la bandeja y aplanarlas. Con el dedo, hacer un agujero en el centro y extender para agrandarlo.

Paso 3: Pintar con el 1/4 de huevo batido reservado todos los bagels y repartir las semillas por encima. Llevar al horno, pre-calentado a 180°C, durante unos 20 min o hasta dorar.

Paso 4: Dejar enfriar antes de desmoldar. Entonces abrir por la mitad y rellenar al gusto. En mi caso los unté con Philadelphia y cubrí con salmón ahumado y un buen puñado de rúcula.



SCONES "SWEET & SAVORY"

TIEMPO TOTAL

Preparación:

15 min

Reposo:

-

Cocción:

20 - 25 min

RACIONES

8 scones

Un bocado denso pero jugoso, lleno de sabores.

Hace un tiempo, en el perfil de Instagram, os compartí una receta de scones dulces que os encantó. Así que la tomé como inspiración y lo convertí en una receta salada.

A pesar de ser unos scones salados, los he pintado con nata para montar, de ahí lo de "sweet & savory" y los he condimentado con lo que los americanos llaman **"Everything bagel seasoning"**, que es un aderezo/condimento hecho con variedad de semillas y especias y que usa para cubrir los bagels. Suele llevar semillas de amapola y sésamo blanco y negro, ajo en polvo, cebolla crujiente o en polvo y escamas de sal.

Es una **receta súper sencilla**, no necesita amasado ni reposo y con unos pocos ingredientes muy básicos tenemos la masa lista para hornear. Podéis modificar fácilmente el relleno cambiando el queso, agregando jamón picado, hierbas,...



SCONES "SWEET & SAVORY"

INGREDIENTES

- 300 gr harina todo uso
- 1 y 1/2 levadura química
- 1/2 cdita bicarbonato
- 1/2 cdita sal
- 1 cdita azúcar
- 1 cda de mix de: semillas de sésamo, semillas de amapola, ajo en polvo, cebolla en polvo, escamas de sal
- 50 gr queso cheddar o parmesano o mix
- 100 gr mantequilla fría rallada
- 1 huevo
- 80 ml nata para montar
- Toppings: 2 cdas nata para montar + 2 cdas del mix de semillas y especias indicadas para el relleno

Paso 1: En un bol grande mezclar la harina, la levadura, el bicarbonato, la sal, el azúcar y el mix de semillas y especias. Luego añadir el queso y la mantequilla rallada bien fría y mezclar con las manos, lo justo para combinar.

Paso 2: A parte batir el huevo con la nata. Agregar a la mezcla anterior y mezclar con una espátula, lo justo para incorporar. Pasar a las manos y mezclar como amasando hasta conseguir una masa húmeda, algo pegajosa, pero con la que poder formar una bola. No sobre-amasar, solo necesitamos que se combine y se pueda formar una bola.

Paso 3: Poner la bola sobre una baneja forrada con papel vegetal y aplanar con las manos hasta conseguir un grosor de 2 - 3 cm. Cortar en 8 porciones iguales, sin llegar al final de la masa (hacer una cruz y cortar cada cuarto en dos).

Paso 4: Pintar toda la superficie con nata y espolvorear el mix de semillas y especias. Hornear, pre-calentado a 205°C, durante 20 - 25 min o hasta que estén cocinados y bien dorados. Dejar enfriar 5 min antes de comer.



SÁNDWICH COMPLETO

TIEMPO TOTAL

Preparación:

15 min

Reposo:

-

Cocción:

-

RACIONES

1 sándwich

Desayuno ligero, nutritivo y perfecto para llevar a cualquier lado.

Los sándwich son una **opción ideal cuando tenemos que desayunar o comer fuera**. Y podemos hacer sándwiches muy completos y deliciosos. Se pueden preparar por la mañana en un momento, ocupan poco espacio y está igual de rico recién hecho que cuando llega la hora de comerlo.

Podéis usar la **combinación de ingredientes que más os guste, añadir más o menos verduras, diferentes salsas,...** pero pensad en que sean ingredientes que queden ricos fríos y, sobretodo, que no se estropeen. Usar salsa pesto en este tipo de sándwich me encanta, porque aguanta muy bien y hace que el sándwich quede super jugoso.



SÁNDWICH COMPLETO

INGREDIENTES

- 3 rebanadas de pan integral (o deseado)
- 2 cdas salsa pesto
- 1 huevo
- 2 lonchas salmón ahumado
- 4 - 6 rodajas tomate
- 1 puñado de rúcula o canónigos o espinacas baby

Paso 1: Empezar cociendo el huevo. Para ello, ponerlo en un cazo con agua hasta cubrir y cuando empiece a hervir, cocer 10 min. Cortar la cocción poniéndolo en agua fría, perlarlo y cortarlo en rodajas. También podéis cocinar el huevo la noche anterior y así por la mañana solo debéis hacer el montaje.

Paso 2: A parte tostar el pan.

Paso 3: Untar las rebanadas con salsa pesto. Una de las rebanadas, la que irá en medio, se puede untar por ambos lados. Sobre una rebanada poner la mitad del huevo, un poco de rúcula, 2 - 3 rodajas de tomate y 1 loncha de salmón. Tapamos con otra rebanada y encima de ésta repetimos el proceso, con el restante de ingredientes. Tapar con la tercera rebanada.

Paso 4: Podemos comerlo así o cortar por la mitad para que sea más manejable. Es una opción ideal para llevar en tupper al trabajo o a un picnic.



GOFRES SALADOS

TIEMPO TOTAL

Preparación:

20 min

Reposo:

-

Cocción:

15 min

RACIONES

8 gofres
(según tamaño)

Explosión de sabores, que combina esponjosidad y *crunchyness*.

Seguro que todos habéis comido un gofre alguna vez, ¿pero habéis probado un gofre salado? La verdad que son una maravilla, **se pueden rellenar de variedad de ingredientes** y llenan lo suficiente como para aguantar hasta la hora de comer. También se puede preparar como acompañamiento en la comida o brunch.

Esta receta ha encantado en casa. El resultado es una **masa ligera y sabrosa (pues está bien especiada), con bacon crujiente, parmesano y tomate seco salteado**. La guinda del pastel la pone el huevo poché.

¿Qué ingredientes vais a usar en vuestros gofres?



GOFRES SALADOS

INGREDIENTES

- 140 gr harina todo uso
- 1/2 cda levadura química
- 1 cdita ajo en polvo
- 1 cdita cebolla en polvo
- 1 cdita orégano seco
- 1 cdita albahaca seca
- 1/2 cdita sal
- 1/2 cdita pimienta
- 80 gr parmesano
- 4 lonchas bacon ahumado
- 1 puñado tomates secos
- 1 huevo
- 180 ml leche
- 2 cdas aceite de oliva
- Toppings: 1 huevo + bacon y tomates secos del relleno + orégano seco (o albahaca fresca, cebollino, perejil,...)

Paso 1: Dorar las tiras de bacon y, cuando bien crujientes, dejarlas sobre papel absorbente. Luego picar muy fino con unas tijeras. Cortar muy finos también los tomates secos. Reservar.

Paso 2: Mezclar la harina con la levadura, el ajo, la cebolla, el orégano, la sal y la pimienta. En un vaso batidor poner la leche y el huevo, verter los secos y triturar hasta obtener una masa homogénea y sin grumos.

Paso 3: A la mezcla anterior agregar el bacon y los tomates reservados (dejando un poco apartado para decorar) y el parmesano, y mezclar muy bien con una espátula hasta combinar.

Paso 4: Calentar la gofrera y engrasarla con spray o aceite. Verter 3 - 4 cdas de masa en el centro, cerrar y cocinar unos 5 min o hasta cocinar y dorar.

Paso 5: Mientras se cocinan los gofres, preparar el huevo poché. Podéis hacerlo de la forma tradicional, vertiendo el huevo directamente en el agua con un pelín de vinagre, pero creo que es algo más complejo y con riesgo a que se rompa o no salga bien. Así que aquí va este truquito: cortar un trozo grande de papel film, ponerlo encima de un vaso y hundirlo un poco. Pintar con aceite y cascar dentro el huevo. Salpimentar. Unir los extremos del papel film y cerrar con un nudo o con una gomita. Poner



GOFRES SALADOS

un cazo con agua al fuego y, cuando hierva, poner dentro el saquito de papel film con el huevo. Cocinar 3 - 5 min. Cuando la clara ya no esté líquida y se forme como una especie de bola, sacarlo. Cortar el papel film y sacar el huevo.

Paso 6: Ya solo quedará decorar los gofres: poner un poco del bacon y tomates picados reservados, espolvorear orégano (o la hierba seca o fresca deseada) y coronar con el huevo poché. El bocado todo junto es increíble.



MINI BRIOCHES RELLENOS

TIEMPO TOTAL

Preparación:

30 min

Reposo:

1 h 30 min

Cocción:

15 min

RACIONES

12 brioches

Mini delicias para los amantes del pan casero.

Si una de vuestras debilidades es el pan, como es mi caso, os encantarán estos suaves brioches. La **masa es muy parecida a la de un bread roll**, por lo que quedan súper esponjosos y tiernos.

Es una receta sencilla, pues el amasado es simple y muy agradecido. Yo les he dado **forma como de croissant y los he rellenado con unos mini frankfurts**, pero podéis darles forma de bollo y optar por otro relleno o no rellenarlos, quedan estupendamente también.

Si no los rellenáis, siempre podéis abrirlos una vez horneados y untarlos en mermelada o mantequilla, incluso servir con algún embutido. También podéis dividir la masa en 8, en vez de 12 porciones como os indico, y os saldrán bollos o brioches más grandes. En cualquier caso, son unos bocaditos deliciosos.



MINI BRIOCHES RELLENOS

INGREDIENTES

- 200 ml leche tibia
- 7 gr levadura seca para pan
- 1 cda azúcar blanco
- 600 gr harina todo uso
- 2 cditas levadura química
- 12 gr sal
- 100 ml aceite de oliva
- 200 gr sour cream (o 200 ml nata para montar, con o sin lactosa + 10 ml zumo de limón + 1 pizca sal)
- Yema de huevo para pintar
- Semillas de sésamo para decorar
- Relleno: mini frankfurts (o lo deseado o nada)

Paso 1: Si no tenéis sour cream, prepararla media hora antes. Para ello mezclar la nata y el zumo, tapar y reposar 30 min. Cuando haya espesado, añadir la pizca de sal y mezclar bien.

Paso 2: Mezclar la leche tibia con el azúcar, hasta disolver. Espolvorear por encima la levadura seca y dejar reposar 10 min.

Paso 3: En un bol, mezclar la harina, la levadura química y la sal. Añadir el aceite, la leche reposada y la sour cream. Mezclar con una espátula y, cuando cueste, pasar a la encimera y amasar 8 - 10 min. Formar una bola y ponerla en un bol aceitado. Llevar a un lugar cálido y levar 1 h.

Paso 4: Estirar la masa con las manos en la encimera, hasta tener un círculo de unos 3 cm grosor. Dividir la masa en 12 triángulos iguales. Estirar cada triángulo para alargarlo ligeramente.

Paso 5: Poner los mini frankfurts en el lado más ancho de cada triángulo y enrollar hasta el final. Pegar la punta con un pelín de agua y colocarlos en una bandeja forrada, separados 5 cm y la punta hacia abajo.

Paso 6: Pintar con la yema de huevo batida y espolvorear unas semillas de sésamo. Hornear, precalentado a 180°C, 12 - 15 min.



AVOCADO TOAST

TIEMPO TOTAL

Preparación:

10 min

Reposo:

-

Cocción:

-

RACIONES

1 tostada

Que nunca falte un buen básico en el recetario.

Las tostadas de aguacate son hiper conocidas y han inundado las redes, pero es que son una **opción súper sanciante, nutritiva y deliciosa de empezar la mañana**, además de que ofrece variedad de posibilidades.

En este caso he optado por **laminar el aguacate y acompañarlo de semillas y frutos secos, además del tocazo de las escamas de sal**. Pero podéis chafarlo, condimentar y untar directamente la rebanada, acompañarlo de unos huevos revueltos, con fruta o verduras (las fresas y los cherrys le pegan genial), coronar con un huevo poché,...

Es un **clásico del que jamás me canso**, ¿os pasa igual?



AVOCADO TOAST

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan tipo payés (o deseado)
- 1/2 aguacate
- Queso crema para untar o aceite de oliva
- Lino molido
- Frutos secos variados picados
- Semillas de calabaza
- Escamas de sal

Paso 1: Tostar la rebanada de pan y untarla en queso crema o aceite de oliva.

Paso 2: Mezclar el lino molido con los frutos secos picados finos y las pipas de calabaza.

Paso 3: Cortar el aguacate en láminas y disponer encima de la tostada untada. Repartir por encima la mezcla de lino y unas escamas de sal.



HUEVOS REVUELTOS VERSIONADOS

TIEMPO TOTAL

Preparación:

10 min

Reposo:

-

Cocción:

15 min

RACIONES

1 tostada

1 plato

Scrambled breakfast y empezar el día a tope.

Otro clásico de los desayunos. **Son el MVP de un buen desayuno completo.** Pero es cierto que, por sí solos o ligeramente condimentados, a veces pueden ser aburridos.

Así pues, os comparto **dos ideas súper diferentes y deliciosas para darle “rollazo” a vuestro desayuno** y transformar unos simples huevos revueltos en un desayuno fuera de serie.

Las dos opciones que os propongo son: **“Carbonara style”** (efectivamente, inspirado en la clásica pasta) y **“Veggie style”** (una forma ideal de incluir más vegetales en el desayuno y dieta en general).



HUEVOS REVUELTOS VERSIONADOS

INGREDIENTES

Carbonara

- 2 huevos
- 2 tiras bacon ahumado
- 50 gr parmesano rallado
- Pimienta molida al gusto
- 1 rebanada de pan o panecillo tipo chapata

Veggie

- 2 huevos
- 2 champiñones
- 1 puñado espinacas frescas (o kale, acelgas, rúcula,...)
- 3 - 4 tomates cherry
- 1/2 aguacate
- Sal y pimienta

Paso 1: Para la opción "Carbonara" empezar cortando el bacon en tiras finas y dorándolas en la sartén hasta crujientes.

Paso 2: En un bol batir los huevos y mezclar con el parmesano y la pimienta. Verter sobre el bacon, en la misma sartén, con el fuego al mínimo, y no dejar de remover hasta que empiecen a cuajar. Apagar el fuego y seguir removiendo hasta obtener la consistencia deseada (más o menos crudos).

Paso 3: Tostar el pan, pintar con aceite de oliva y servir encima la mezcla de huevos revueltos.

Paso 4: Para la opción "Veggie" empezar cortando los champiñones en cubitos y los tomates por la mitad. Saltear en una sartén con un pelín de aceite de oliva y, cuando doraditos, reservar. Si usamos verduras que no se comen crudas o no nos apetece comerlas crudas, podemos saltearlas aquí también.

Paso 5: En la misma sartén, preparar los huevos revueltos salpimentados hasta consistencia deseada.

Paso 6: Servir los veggies en un plato, junto con los huevos revueltos y el aguacate laminado. Salpimentar al gusto o poner unas escamas de sal.



BREAD ROLLS DE JAMÓN Y QUESO

TIEMPO TOTAL

Preparación:

30 min

Reposo:

1 - 2 h primer levado
12 h (o 30 min)
segundo levado

Cocción:

30 min

RACIONES

12 rolls

Pan relleno recién horneado, sin amasado.

Si queréis desayunar **bollitos recién horneados**, aún calentidos y con el queso bien fundido, ¡esta es vuestra receta!

Estos bollitos son una **mezcla entre unos bread rolls y unos cinnamon rolls con relleno salado**, ¡qué maravilla de combinación! Son toda una delicia y, como os comento, **se dejan listos el día anterior para que leven durante la noche** y así conseguir un extra de esponjosidad. De todas formas, si preferís cocinarlos el mismo día y no leudar toda la noche, podéis aumentar las cantidades de levadura (20 gr de fresca o 8 gr de seca) y dejar que leven 30 min antes de hornearlos (en vez de toda la noche).

Podéis rellenarlos de lo que más os guste, aquí algunas ideas: variedad de quesos, sofrito de cebolla y ajos picados, salsa pesto casera, queso crema y salmón ahumado, mantequilla y ajo,... Dejad volar vuestra imaginación y paladar.



BREAD ROLLS DE JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES

Masa

- 500 gr harina todo uso
- 10 gr sal
- 15 gr levadura fresca (o 5 gr seca para pan)
- 2 cdas azúcar
- 240 ml leche tibia
- 60 gr mantequilla derretida y enfriada
- 1 huevo a temperatura ambiente

Relleno

- 30 gr mantequilla derretida y enfriada
- 250 gr jamón dulce o pavo a lonchas finas
- 250 gr queso que funda a lonchas finas (tipo mozzarella o edam)
- 1 cda orégano seco

Paso 1: Para la masa, calentar la leche y diluir la levadura y el azúcar. Reposar 10 min, hasta burbujear (si no lo hace es que ha muerto la levadura y hay que repetir el proceso). Tras el reposo, mezclar con el huevo batido y la mantequilla.

Paso 2: En un bol grande mezclar la harina y la sal. Hacer un hoyo en el centro y verter los líquidos. Mezclar bien todo con una espátula, hasta tener una masa uniforme. Os aviso, es muy pegajosa, pero es así como debe quedar. Solo debemos mezclar lo justo hasta integrar los ingredientes.

Paso 3: Dejar la masa así en el bol, tapar y dejar reposar en un lugar cálido hasta duplicar el tamaño (1 - 2 h). El horno con solo la luz encendida es un lugar perfecto.

Paso 4: Enharinar la superficie y volcar la masa. Enharinarla por encima y el rodillo y estirlarla hasta tener un rectángulo grande con un grosor de 2 mm.

Paso 5: Pintar toda la superficie con la mantequilla y cubrir con una capa de jamón y otra de queso. Finalmente espolvorear orégano, dejando 1 cm sin cubrir en uno de los bordes cortos.

Paso 6: Enrollar la masa desde el lado corto relleno, apretando bien. Pinzar al final para unir bien la masa y rodar el rulo para sellar bien.



BREAD ROLLS DE JAMÓN Y QUESO

Paso 7: Cortar el rulo en rolls de 3 - 4 cm e irlos poniendo en una bandeja forrada, separados unos 5 cm entre ellos. Os saldrán aproximadamente 12.

Paso 8: En este punto, tapar a piel con film y llevar a la nevera 12 h (o toda la noche) para que leven. Si no tenéis tiempo, como os contaba en la intro, podéis poner más levadura a la masa y hacer un reposo de solo 30 min.

Paso 9: A la mañana siguiente (o cuando acabe el reposo de 30 min) hornear directamente salidos de la nevera, con el horno pre-calentado a 180°C. Cocinar unos 30 min o hasta ver que están cocinados y bien dorados. Si deseado, podéis espolvorear un poco más de orégano por encima.

Se pueden comer calentitos recién salidos del horno. Si os sobra, lo podéis recalentar en el horno o plancharlos en una sartén.



SÁNDWICH DE HUEVO

TIEMPO TOTAL

Preparación:

5 min

Reposo:

-

Cocción:

15 min

RACIONES

1 sándwich

Un trampantojo que enamorará a cualquiera.

Como podéis ver en la foto, se trata de un **bocadillo de huevo**, es decir, que el huevo nos hace de pan y el relleno queda dentro. ¡Delicioso!

Es una opción de **desayuno saludable, completo y lleno de sabor** de lo más top, y que seguro que os alegra la mañana.

Para el relleno he optado por calabacín planchado, queso mozzarella, queso de cabra, jamón serrano y orégano, pero usad los ingredientes que más os gusten.



SÁNDWICH DE HUEVO

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 7 - 8 rodajas calabacín
- 1 loncha queso mozzarella
- 2 rodajas queso de cabra
- 2 tiras jamón serrano
- Orégano seco
- 1 rebanada de pan de molde

Paso 1: Cortar el calabacín a láminas finas y planchar 5 min (por ambos lados) en una sartén.

Paso 2: Batir los huevos y verter sobre una sartén grande engrasada con aceite de oliva, que suba bien toda la superficie. Poner una rebanada de pan en el centro y dejar cocinar 2 min o lo justo para poder darle la vuelta.

Paso 3: Encima del huevo y en el centro (en la otra cara de la rebanada), poner las rodajas de calabacín cocinado, los quesos, el jamón y espolvorear orégano. Doblar los lados del huevo/tortilla sobre el relleno para cerrarlo. Cocinar 2 min o hasta derretir el queso. Servir aún caliente.



CREPES SALADAS

TIEMPO TOTAL

Preparación:

15 min

Reposo:

30 min

Cocción:

15 min

RACIONES

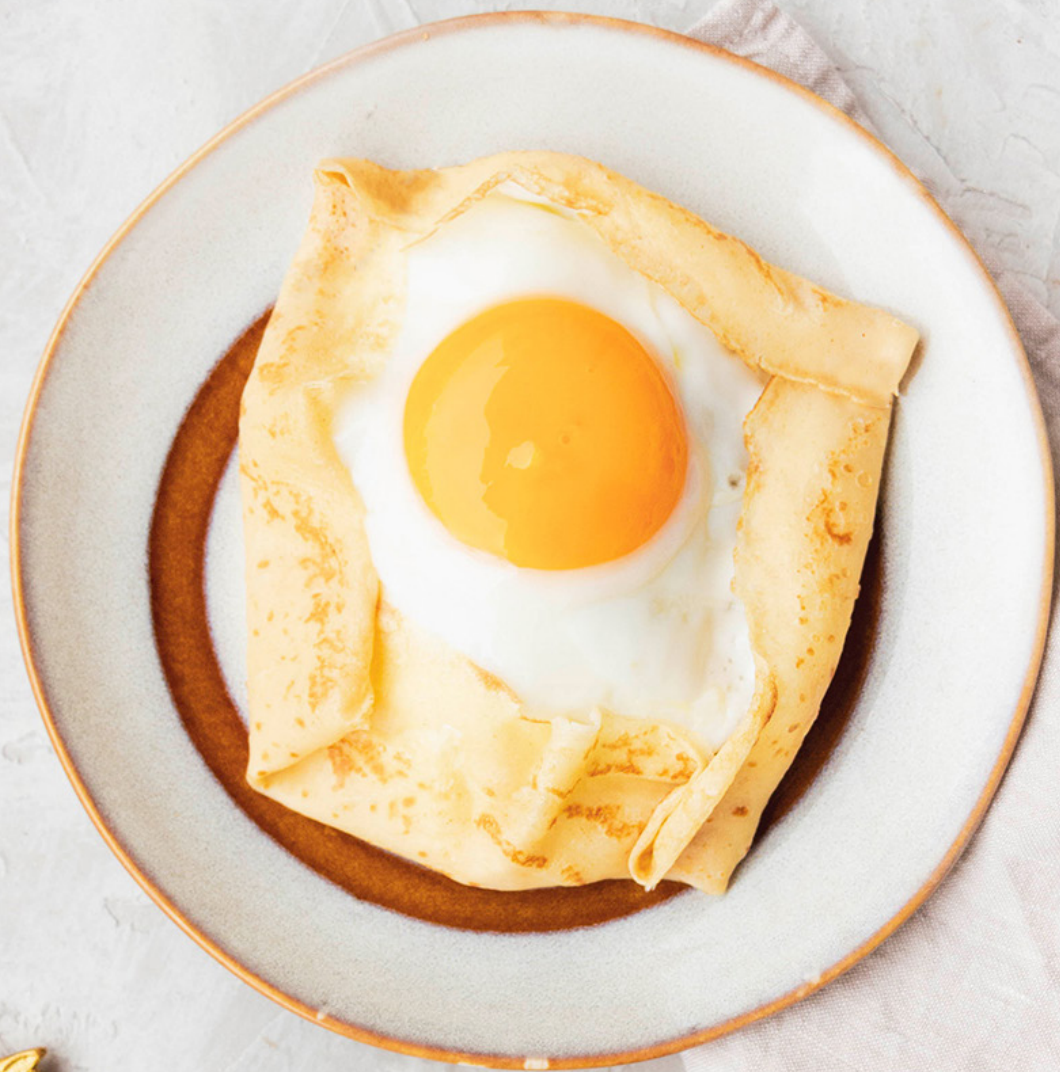
10 crepes
(según tamaño)

Desayuno elegante y delicioso, ideal para empezar el finde a tope.

¿Alguna vez habéis preparado crepes en versión salada? En realidad la masa de crepes como tal no es nada dulce. Si queréis rellenarlos con dulce, podéis agregar un poco de azúcar, pero no sería necesario.

Así pues, prepararemos la **receta básica de crepes y rellenaremos de un montón de ingredientes ricos** (por supuesto personalizables). Y como guinda del pastel, cubriremos con un huevo a la plancha (¡sí, no es frito!) que nos dará un extra de proteína ideal.

Os recuerdo que la masa de crepes **aguanta hasta 2 - 3 días en la nevera, así que podéis prepararla con antelación** y tenerla para varios desayunos, variando su relleno.



CREPES SALADAS

INGREDIENTES

Masa crepes

- 2 huevos
- 125 gr harina todo uso
- 250 ml leche
- 1 pizca sal (opcional)

*Podéis duplicar o triplicar los ingredientes para hacer más cantidad

Relleno

- 1 huevo
- Salmón ahumado al gusto
- 8 - 10 rodajas finas de calabacín
- 3 - 4 tomates cherry a láminas

Paso 1: Triturar todos los ingredientes de las crepes hasta que quede una mezcla bien líquida y homogénea. También podríais hacerlo con unas varillas de mano, hasta no ver grumos.

Paso 2: Tapar el recipiente y refrigerar 30 min. Después del reposo volver a batir o remover.

Paso 3: Engrasar una sartén (preferiblemente antiadherente) del tamaño que queramos las crepes. Si tenéis una crepera, también podéis usarla. Dejar que coja temperatura a fuego medio-alto.

Paso 4: Verter medio cazo en el centro y, sujetando la sartén fuera del fuego, ir girándola rápidamente para que la masa se extienda bien por toda la superficie, en una capa fina y uniforme. Bajar el fuego y cocinar 1 min o hasta que los bordes se empiecen a despegar y se doren. Dar la vuelta y cocinar otro minuto. Seguir hasta terminar toda la masa (o la cantidad que deseemos hacer).

Paso 5: Mientras saltear los cherrys y planchar el calabacín. También preparar los huevos. Para ello, pintar con aceite una sartén y, cuando caliente, cascar el huevo, salar y tapar. Cocinar a fuego mínimo hasta cuajar la clara.

Paso 6: Montar la crepe con una capa de salmón ahumado, el calabacín, los cherrys y el huevo tapando. Doblar los bordes para cerrar.



WRAP ESTILO BURRITO

TIEMPO TOTAL

Preparación:

5 min

Reposo:

-

Cocción:

5 min

RACIONES

1 burrito / wrap

Mezcla de ideas para un desayuno divertido.

Otra receta que es un poco un mix de cosas, **¿pero y lo divertido de mezclar ideas?** Normalmente, el burrito suele contener unos ingredientes específicos como carne, queso, arroz, frijoles,... En cambio, el wrap es como un sustituto de un sándwich, en el que se puede envolver cualquier tipo de ingrediente.

Ambos provienen de la misma cultura y su origen es muy parecido, así como la forma de comerlos. Pero en este caso hemos hecho **un mix, usando ingredientes más típicos del burrito, pero haciéndolo más ligero y en formato wrap.**

En realidad podéis usar el relleno que más os guste, incluso **versionarlo en opción veggie**, usando aguacate como "salsa", variedad de verduras (frijoles, tomates, maíz,...) y especias para darle más sabor.



WRAP ESTILO BURRITO

INGREDIENTES

- 50 gr pavo a taquitos (podría ser carne picada)
- 1 - 2 lonchas queso cheddar (o al gusto)
- 3 - 4 tomates cherry
- 1 puñado lechuga
- Salsa de queso al gusto
- 3 tortillas de maíz grandes
- Cilantro picadito (opcional)
- Chili, salsa de chili o condimento para tacos (opcional)

Paso 1: Cortar dos de las tortillas para hacerlas la mitad de pequeñas. Buscar un bol o taza que nos haga de guía.

Paso 2: Dorar la tortilla grande por un lado, darle la vuelta y en el centro (medida tortilla pequeña) poner los taquitos de pavo (que se pueden saltear antes) y el queso en lonchas.

Paso 3: Tapar esta parte del relleno con una de las tortillas pequeñas (recortada) y encima de ella poner la salsa de queso, los cherrys (que se pueden saltear antes) y la lechuga. Si deseado se puede añadir cilantro, un toque picante con chili, condimento para tacos,... los ingredientes deseados. Tapar con la otra tortilla pequeña.

Paso 4: Doblar los bordes de la tortilla grande sobre la pequeña, para cerrar el wrap / burrito. Darle la vuelta y cocinar un par de minutos para sellar bien y asegurar que se derrite el queso.



TOSTADA SEMI-DULCE

TIEMPO TOTAL

Preparación:

5 min

Reposo:

-

Cocción:

15 min

RACIONES

1 tostada

Snack saludable y fácil de preparar, con toque dulzón.

Igual os parecerá raro **untar una tostada en yogur, pero queda taan increíble**. Sin duda podéis cambiarlo por queso fresco o tipo cottage, pero si usáis un yogur cremoso el efecto es el mismo y queda delicioso.

Y ya ni os digo el **puntazo de usar fruta asada o planchada, con un toque a canela**. Podéis usar cualquier fruta, la verdad que hay muchísimas que quedan genial: caqui, pera, fresas, plátano, melocotón,... Y si no queréis asarla o plancharla, al natural también es una gran opción.

Podéis acabar de decorar con semillas, pipas, polen, nibs de cacao, especias,...



TOSTADA SEMI-DULCE

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan tipo payés (o deseado)
- 1/2 manzana
- 1/2 cdlita canela
- 1/4 cdlita azúcar de coco
- 1/2 cdlita aceite de coco
- 65 gr yogur griego o al gusto (1/2 yogur aprox)
- Semillas de amapola
- Pipas de calabaza

Paso 1: Empezar planchando la manzana. Cortarla a láminas finas y condimentar con la canela y azúcar de coco. Pintar la sartén con el aceite de coco y dorar las láminas de manzana por ambos lados hasta que esté blandita.

Paso 2: Tostar el pan y untar con el yogur.

Paso 3: Encima servir la manzana asada / planchada y decorar con las semillas y las pipas. Si deseado se puede añadir un poco más de canela o cacao en polvo por encima.



PAN DE ANTEQUERA

TIEMPO TOTAL

Preparación:

30 - 35 min

Reposo:

2 h primer levado pre-fermento

30 min atemperado pre-fermento

12 h refrigerado pre-fermento

1 - 2 h primer levado masa

1 - 2 h segundo levado masa

Cocción:

15 min

RACIONES

12 panes / molletes

No hay nada como el pan casero, y más si está cargado de tradición.

Esta receta me traslada directamente a mi pueblo. El pan o molletes de Antequera son unos **panecillos esponjosos poco tostados, con corteza muy suave, de forma ovalada y planos, muy típicos de Andalucía.**

Cada verano de mi infancia he desayunado estos panecillos y cuando volvíamos del pueblo siempre traíamos un cargamento. ¡Qué maravilla!

Hacerlos en casa **es sencillo y son una opción ideal para el desayuno.** Quedan deliciosos con dulce y salado y podéis optar por comerlos así blanditos o tostarlos para darles un toque crujiente. Animaros a preparar vuestro propio pan casero. Además de la satisfacción, será de la mejor calidad.

Una vez fríos, los podéis abrir por la mitad, **poner en una bolsa zip y congelar.** Con sacarlos 30 min antes quedan como nuevos, o también podéis tostarlos que quedan riquísimos.



PAN DE ANTEQUERA

INGREDIENTES

Pre-fermento

- 100 gr harina panadera (si no encontráis, pues harina de fuerza)
- 3 gr levadura fresca
- 60 ml agua

Masa final

- 155 gr de pre-fermento
- 500 gr harina panadera (o de fuerza)
- 5 gr levadura fresca
- 300 - 350 ml agua
- 12 gr sal

Paso 1: La tarde anterior, preparar el pre-fermento. Disolver la levadura en el agua y verterlo sobre la harina (en un cuenco), mezclar bien con una cuchara y dejar fermentar 2 h. Luego tapar y refrigerar toda la noche

Paso 2: Al día siguiente, sacar 30 min antes el pre-fermento. Entonces disolver la levadura en 300 ml de agua y verter sobre la harina, previamente mezclada con la sal en un cuenco grande. Poner también la cantidad indicada de pre-fermento a trozos. Amasar unos 10 min o hasta tener una masa homogénea, lisa y que no se pega. Si la veis muy seca, se puede agregar un poco más de agua.

Paso 3: Hacer una bola y ponerla en un bol aceitado. Tapar con film y que duplique su volumen.

Paso 4: Dividir la masa en 12 porciones iguales, de unos 100 gr cada una. Bolear cada porción y luego aplanarla bien con las manos. Ponerla sobre una bandeja forrada y bastante enharinada, darle la vuelta y volver a aplanar. Separar 5 - 8 cm los molletes. Tapar y dejar fermentar 1 h

Paso 5: Pre-calentar el horno a 200°C y, en el momento de poner el pan, bajarlo a 180°C. Cocinar 12 - 15 min. Sacar y dejar enfriar sobre una rejilla.





GRACIAS

www.virutasdelimon.com