



Tata
DESDE 1943

10 **DESAYUNOS
Y MERIENDAS
SALUDABLES**



ÍNDICE

Donuts de limón y chocolate blanco veganos	3
Arepas rellenas de guacamole y pollo	4
Piruletas french toast	5
Banoffee brioche french toast	6
Revueltos cremosos sin huevo	7
Flan vegano	8
Cereales smacks sin azúcar	9
Coulant sin harinas de chocolate blanco	10
Bagel brioche	11
Flan exprés con 3 ingredientes	12



DONUTS DE LIMÓN Y CHOCOLATE BLANCO VEGANOS

INGREDIENTES

- 100 gr de harina de avena integral (yo he usado sabor merengue de limón)
- 20 gr de harina de coco
- 40 gr de almendra molida
- 200 gr de yogur (el que más os guste: de vaca, oveja, griego, versión vegana...)
- 30 ml de AOVE
- 1 cdtita de levadura química
- 1 cdtita de bicarbonato
- Zumo con toda la pulpa de medio limón
- Unas gotas de saborizante lemon pie (opcional)
- Endulzante al gusto (yo puse 35gr de eritritol)
- Topping: chocolate blanco vegano y ralladura de limón

ELABORACIÓN

- 01.** En un bowl grande mezclamos las harinas con la almendra molida, la levadura, el endulzante y el bicarbonato.
- 02.** Añadimos el yogur, el aceite, el zumo de limón y mezclamos con ayuda de una lengua de silicona hasta obtener una pasta homogénea.
- 03.** Pasamos la mezcla a una manga pastelera o a una bolsa de plástico en la que cortamos el pico para poder rellenar los moldes de donuts previamente engrasados.
- 04.** Horneamos en horno precalentado 180°C/15 min (Air Fryer 180°C/10 min). Antes de desmoldar dejamos atemperar un poco.
- 05.** Derretimos el chocolate blanco en el microondas a intervalos de 30 segundos junto con un poco de aceite de coco.
- 06.** Cubrimos los donuts y añadimos ralladura de limón. Dejamos enfriar en la nevera hasta que endurezca.



Información nutricional (receta por unidad sin cobertura):

Kcal: 150
HC: 12 gr
Proteína: 5,5 gr
Grasa: 8,5 gr



AREPAS RELLENAS DE GUACAMOLE Y POLLO

INGREDIENTES

- 250 gr de harina de maíz precocida
- 350 ml de agua
- Sal (yo para darle algo más de sabor añadido ajo en polvo y pimienta molida)

Para el relleno:

- Pechuga de pollo en lata
- Guacamole
- Especias

ELABORACIÓN

01. Mezclamos la harina de maíz con agua templada y las especias hasta formar una masa homogénea. Dejamos reposar 5-10 minutos.

02. Cogemos porciones y hacemos bolas de más o menos el mismo tamaño para después aplanar las con las manos hasta obtener una forma de disco.

03. Cocinamos las arepas sobre la plancha unos 10 minutos por cada lado o hasta que estén doraditas. Yo utilizo la plancha de @jataytuhogar que tiene placa antiadherente y NO se pega nada además de que las hago todas a la vez tardando mucho menos.

04. Las cortamos por la mitad pero sin llegar a separarlas del todo y las rellenos del pollo desmechado con guacamole.



Información nutricional (receta por unidad):

Kcal: 155
HC: 25 gr
Proteína: 6 gr
Grasa: 3 gr



PIRULETAS FRENCH TOAST

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan (el mío brioche)
- 1 huevo
- Eritritol
- Canela
- Para untar: sirope de caramelo zero

ELABORACIÓN

- 01.** Cortamos el borde de la rebanada de pan para que quede como una tira.
- 02.** La enrollamos sobre sí misma y clavamos un palo para que quede forma de piruleta.
- 03.** Empapamos en huevo batido.
- 04.** Untamos en una mezcla de eritritol y canela.
- 05.** Cocinamos a la plancha o en grill hasta que quede dorada.



Información nutricional (de la receta completa):

Kcal: 80

HC: 11 gr

Proteína: 4 gr

Grasa: 2 gr





BANOFFEE BRIOCHE FRENCH TOAST

INGREDIENTES

- Pan Brioche (imprescindible)
- 100 ml de claras de huevo
- 150 ml de leche o bebida vegetal
- Endulzante al gusto en mi caso sucralosa líquida sabor caramelo
- Pudding proteico de caramelo
- Plátano y salsa de caramelo zero

ELABORACIÓN

- 01.** Cortamos una rebanada gruesa de pan brioche y hacemos una apertura en un extremo de tal manera que quede un hueco en el centro para poder rellenar.
- 02.** Rellenamos con el pudding sabor caramelo.
- 03.** Remojamos en la mezcla de leche, claras y endulzante.
- 04.** Hacemos vuelta y vuelta en el grill o sartén y decoramos con sirope de caramelo zero y plátano.



Información nutricional (receta completa):

Kcal: 260
HC: 36 gr
Proteína: 16 gr
Grasa: 6 gr





REVUELTOS CREMOSOS SIN HUEVO

INGREDIENTES

- 120 gr de tofu
- 80 gr de yogur de coco (podéis utilizar cualquier versión vegana)
- 1 cdta de cúrcuma
- 1/2 cdta de Garam masala
- 1 cda de levadura nutricional
- Espárragos verdes
- AOVE

ELABORACIÓN

- 01.** Desmigamos el tofu en una sartén caliente y salteamos.
- 02.** Añadimos la mitad del yogur, las especias, la levadura y la verdura. Cocinamos.
- 03.** Apagamos el fuego e incorporamos el resto del yogur.
- 04.** Lo servimos en unas tostadas acompañado de un buen zumo natural.



Información nutricional (del revuelto):

Kcal: 225
HC: 8 gr
Proteína: 22 gr
Grasa: 12 gr

Los electrodomésticos que he utilizado son de @jatayuhogar. La sartén es antihaderente que ayuda mucho a que quede cremoso. El exprimidor automático lo recomiendo si necesitas hacer zumo para varias personas y de forma habitual.





FLAN VEGANO

INGREDIENTES

- 400 ml de bebida vegetal de nueces (o al gusto)
- 50 ml de sirope sin azúcar o sirope de agave
- 70 gr de queso crema vegano
- 2 gr de agar agar
- Esencia de vainilla



ELABORACIÓN

- 01.** En el vaso de la batidora añadimos todos los ingredientes y trituramos.
- 02.** Vertemos en un cazo y llevamos a ebullición por 2-3 minutos.
- 03.** Añadimos sirope sin azúcar en la base de los moldes y vertemos la mezcla.
- 04.** Dejamos atemperar y llevamos a la nevera al menos 3 horas.



Información nutricional (por flan, salen 4):

Kcal: 110
HC: 9 gr
Proteína: 2 gr
Grasa: 7 gr



CEREALES SMACKS SIN AZÚCAR

INGREDIENTES

- 30 gr de trigo hinchado sin azúcar
- 1 cda de eritritol

ELABORACIÓN

- 01.** Calentamos una sartén a fuego medio y añadimos el eritritol.
- 02.** Cuando esté líquido añadimos el trigo y mezclamos bien dejándolo tostar unos 5 o 7 minutos.
- 03.** Extendemos sobre una superficie para que se atemperen.



Información nutricional (de la receta completa):

Kcal: 110
HC: 20 gr
Proteína: 4 gr
Grasa: 1 gr

TRUCO:

Puedes hacer mucha cantidad y guardarlo en un recipiente hermético puesto que duran varias semanas.

SUSTITUCIONES:

Puedes sustituir el eritritol por otro endulzante al gusto.



COULANT SIN HARINAS DE CHOCOLATE BLANCO

En Airfryer y con opción para horno

INGREDIENTES

- 1 berenjena (350-400 gr)
- 55 gr de almendra molida / harina de almendra que podéis sustituir harina de cualquier otro fruto seco o de coco
- 40 gr de chocolate blanco sin azúcar (yo utilizo el de la marca Torras que consigo en @vita33shop (chocolate blanco vegano para la versión vegana)
- Una onza de chocolate para meter en cada coulant



Información nutricional (receta por unidad):

Kcal: 320
HC: 25 gr
Proteína: 8 gr
Grasa: 22 gr

ELABORACIÓN

- 01.** En primer lugar cocinamos la berenjena: partimos por la mitad y hacemos cortes diagonales sobre la parte carnosa sin atravesar la piel. Metemos en el microondas tapada 8-10 minutos. Sacamos la pulpa con ayuda de una cuchara.
- 02.** Fundimos el chocolate en el microondas. Para evitar que se quememos sacamos cada 30 segundos y removemos.
- 03.** En el vaso de batidora incorporamos la pulpa de berenjena, el chocolate fundido y la almendra molida. Trituramos hasta obtener una masa espesa.
- 04.** Pasamos a moldes de silicona (los míos son de @jataytuhogar) previamente engrasados con aceite, colocamos una onza de chocolate en cada coulant presionando para que quede en el centro pero sin llegar hasta al final.
- 05.** Los metemos en el congelador mínimo un par de horas. Los puedes congelar durante varios días y sacarlos cuando te apetezcan.
- 06.** Cocinamos en el Airfryer a 170°C/7-8 minutos, en el horno 180°C/12 min, sacamos del molde cuando esté atemperado.





BAGEL BRIOCHE

INGREDIENTES

- Bagel Brioche @prozisespana tostadito en la tostadora
- Mortadela italiana con un 97% de carne (esta la compro en Mercadona)
- Canónigos
- Acompañado de un zumo de naranja recién exprimido

ELABORACIÓN

- 01.** En primer lugar tostamos el bagel.
- 02.** Una vez tostado, lo rellenamos con los ingredientes.
- 03.** Lo servimos acompañado de un zumo de naranja recién exprimido.



Información nutricional (receta completa):

Kcal: 300
HC: 31 gr
Proteína: 12 gr
Grasa: 14 gr

FLAN EXPRÉS CON 3 INGREDIENTES

INGREDIENTES

Para unas 6 raciones:

- 4 Huevos camperos
- 500 ml de leche o bebida vegetal
- 70 gr de eritritol o 100 gr de azúcar



Información nutricional
(receta completa):

Kcal: 420
HC: 25 gr
Proteína: 38 gr
Grasa: 18 gr

ELABORACIÓN

- 01.** Cascamos los huevos en un bol y batimos.
- 02.** Agregamos el eritritol e incorporamos bien.
- 03.** Incorporamos la leche poco a poco y mezclamos hasta que esté todo bien integrado.
- 04.** Por otro lado hacemos el caramelo en la propia flanera o en la sartén calentando eritritol o azúcar.
- 05.** Añadimos la mezcla a la flanera en la que se encuentra el caramelo. Tapamos con tapa o con papel de albal.
- 06.** Añadimos agua en la olla (unos 3 dedos). Tapamos y cuando suba laválvula cocinamos al baño María 5 min.
- 07.** Pasado ese tiempo dejamos que se enfríe y baja la presión para poder abrirlo.





10 DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES



Lata
DESDE 1943