



# 7 DIAS DE DESAYUNOS SALUDABLES QUE PUEDES PREPARAR EN MENOS DE 20 MINUTOS

BY: JOHA CLAVEL



# SOBRE JOHANA

Johana Clavel es una Chef Internacional, especializada en alimentación saludable, quien desde niña se interesó en aprender a cocinar y cuidar su salud. Siempre soñó con dedicarse a la cocina y luego de mucho esfuerzo y dedicación, en compañía de su cuñada Yosy Finol, logró hacer su sueño realidad al crear Ligero Express, una empresa dedicada a la elaboración de platos y postres saludables.

Su interés permanente en aprender sobre gastronomía y salud, la motivó a prepararse académicamente; realizando distintas formaciones en el área de nutrición, deportes, salud y fitness, lo cual le permitió adquirir conocimientos que luego aplicaría, no sólo para la elaboración de los deliciosos platos y postres saludables de Ligero Express, sino también, para la transformación de su propio estilo de vida y el de su familia.

Tales cambios, le ayudaron a eliminar los síntomas que desde su adolescencia le provocaba una cardiopatía que padece. Asimismo, como madre y esposa, fue más allá, logrando que su esposo perdiera un sobre peso de 20Kg y su hijo superara un retraso en su crecimiento; todo ello gracias a los cambios en los hábitos de alimentación.

Todas estas experiencias las compartió a través de las redes sociales con la firme intención de ayudar e inspirar a todos, motivándolos a través de recetas prácticas, sencillas, saludables y sobre todo, muy ricas, demostrando que no es necesario sacrificar los sabores para conseguir salud.

Gracias a su constancia, trabajo y dedicación se ha convertido en un gran ejemplo, su labor diaria ha logrado cambiar las vidas de muchas mujeres, madres y familias, brindando a un solo clic las [#recetadejohaclavel](#)

Johana Clavel tiene una amplia experiencia dictando talleres de cocina saludable, y ha brindado van más de 200 en diferentes países del mundo, como Venezuela, Colombia, Estados Unidos y México; haciendo giras por las diferentes ciudades de esos países incluyendo Tampa, Orlando, Miami, Houston y New York.



# ÍNDICE:

- 5 errores que cometes en tus desayunos que te hacen engordar
- ¿Qué debe tener tu desayuno para que sea completo y nutritivo?
- 7 días de desayunos al mejor estilo #DobleR
  - \* Arepa de Avena
  - \* Rollo de plátano
  - \* Panquecas de Espinaca
  - \* Empanadas de batata
  - \* Pastelitos de Calabacin
  - \* Tortilla de plátano
  - \* Pan de avena Express



# 5 ERRORES QUE COMETES EN TUS DESAYUNOS QUE TE HACEN ENGORDAR

1

El primer error sería no desayunar o tomar sólo un jugo. La función principal del jugo verde es nutrir nuestras células ya que es como un shot de vitaminas puras, no deben añadirle azúcar refinada y lo recomendable es desayunar una comida más completa 30 minutos después de tomarlo. Aunque hay una comunidad importante practicando el ayuno intermitente, este tiene sus bases y fundamentos, si deseas aplicarlo en tu vida, recuerda hacerlo bajo la supervisión de tu médico nutricionista para no sufrir ningún déficit nutricional.

Por mucho tiempo se ha asociado a la comida con la posibilidad de engordar o rebajar, pero se olvidan que también es nuestro alimento, una fuente de vida y sanación. La comida es lo que provee a nuestras células la cantidad de nutrientes que necesitan para mantenerse activas y saludables.

2

El segundo gran error es recurrir a comidas congeladas o llenas de harinas refinadas, grasas saturadas, ultra procesados y azúcares, que se alejan del todo de lo natural y de la principal función de la comida: nutrimos.

3

El tercero, tomar café antes de desayunar. Aparte de inhibir el apetito funciona como bloqueador y no te deja absorber los nutrientes de las comidas.

4

El cuarto, comprar alimentos que carecen de nutrientes y tenerlos al alcance en tu hogar. Aleja las tentaciones.

5

El quinto, dejar de planificar u organizar con anticipación lo que vas a desayunar, si no piensas y analizas las distintas posibilidades u opciones de desayunos que puedas preparar antes de acostarte es más probable que cometas un error al momento de desayunar pues el hambre no te deja pensar.

Si no haces un desayuno completo y balanceado, es probable que no puedas cumplir adecuadamente tus labores diarias debido a que no le darás a tu cuerpo la energía que necesita.

# ¿QUÉ DEBE TENER TU DESAYUNO PARA QUE SEA COMPLETO Y NUTRITIVO?



BASADO EN MI ESTILO DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y BALANCEADA:

Comienza tu día con un jugo verde o un shot concentrado para romper el ayuno, debido a que será tu primera comida, tu organismo absorberá mucho mejor todos los nutrientes de los vegetales. El jugo verde debe ser de muchos vegetales y una sola porción de frutas (de  $\frac{1}{2}$  a 1 taza). A los 30 minutos toma tu desayuno.

La fórmula del desayuno ideal sería:

- Porción de Proteína
- Grasa buena
- Carbohidrato
- Vegetales (si tomaste tu shot o jugo verde podrías omitirlo, aunque mientras más vegetales consumas mucho mejor).

Si eres vegano sería bueno mezclar una porción de algún fruto seco y cereal, o legumbre y cereal para obtener una proteína vegetal de alto valor biológico.

También puedes ayudarte con súper alimentos como la quínoa, espirulina, chía o hemp.

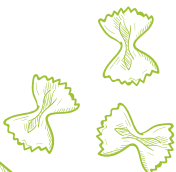
A la hora del desayuno habitualmente se consume muy poca cantidad de hierro por eso para mejorar la absorción del mismo sigue estos consejos:

Combina alguna fruta cítrica o rica en vitamina C con tu cereal integral (ejemplo avena + fresas).

Combina tu cereal con grasa buena, además de retrasar el proceso de absorción de la azúcar en la sangre, ayuda a absorber mejor todos los nutrientes (Ejemplo: Pan de germen de trigo o trigo integral + aguacate).



# RECETAS





# AREPA DE AVENA

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de harina avena
- Pizca de Nusazon del verde de @nutienda
- Pizca de sal rosada
- 1 cucharadita de hemp
- 1 cucharadita de linaza molida
- 1/4 de taza de agua

## PREPARACIÓN:

Mezcla bien todos los ingredientes, haz la arepita y cocina en el sartén tapado o en un tostiarepa.





# EMPANADAS DE BATATA

## INGREDIENTES:

½ taza de puré de batata cocida al vapor o en el microondas.  
1/2 taza de harina de avena.  
1 cucharadita de linaza molida.  
1 pizca de sal.  
Canela

## PREPARACIÓN:

Mezcla muy bien todos los ingredientes hasta que formen una masa y extiende sobre una bolsa plástica. Coloca el relleno en el centro, dobla y lleva al horno, al tostiempañadas o al Air fryer por unos 10 o 12 minutos. Tiempo en el que las empanadas van a estar listas, crujientes y deliciosas. Yo las rellené con un pollito que tenía listo, cocido a la plancha y desmechado, y queso vegano.





# PASTELITOS DE ZUCCHINI

## INGREDIENTES:

- 1/2 Zucchini con todo y piel licuado con 1/2 taza de agua
- Pizca de sal rosada
- 1 taza de harina de avena
- 1/2 taza de harina de yuca

## PREPARACIÓN:

En un bol coloca el concentrado de calabacín y pizca de sal. Agrega la harina de avena y de yuca. Mezcla y amasa hasta obtener una masa que no se pegue en las manos. Si es necesario, agrega más harina de avena. Para aportarle más fibra, agrega 1 cucharadita de linaza molida.

Luego de que sea una masa compacta, coloca una porción entre dos papeles plásticos o film. Aplana bien y corta círculos con algo que le dé la forma. Coloca el relleno de preferencia en el centro, tapa con otro círculo de masa y presiona para sellar los bordes con un tenedor.

Cocina en el airfryer o en el horno sobre una bandeja.





# PANQUECAS DE ESPINACA

## INGREDIENTES:

- 4 claras y 1 yema
- 1/2 taza de harina de avena
- 1 puñado de hojas de espinacas
- 1/4 de cucharadita de polvo para hornear
- 1 chorrillo de vainilla
- 3 sobres de Stevia

## PREPARACIÓN:

Licua todo y cocina en una sartén pequeña de ambos lados hasta que estén doradas. Acompaña con Blueberries + 1 cucharada de mantequilla de almendras mezclada con cacao y Stevia.





# TORTILLA DE PLÁTANO

## INGREDIENTES:

4 claras y 1 yema

2 cucharadas de pico de gallo (tomate en cuadritos, cebolla en cuadritos y cilantro)

1 plátano cocinado con todo y piel (sin bordes y cortado a la mitad) en el microondas por 3 minutos.

## PREPARACIÓN:

Corta el plátano en rebanadas y en una sartén con aceite en aerosol cubre todo el fondo con las rebanadas de plátano y vierte la mezcla de huevo batido. Tapa para que se cocine.

Cocina a fuego medio hasta que la tortilla esté cuajada, da vuelta y espera que dore de ambos lados.



# CACHITO DE PLÁTANO

## INGREDIENTES:

- 1 plátano pintón (entre amarillo y verde)
- 2 huevos pequeños
- Queso bajo en sal

## PREPARACIÓN:

Cocina por tres minutos en el microondas (también se puede cocinar al horno o Airfryer por unos 20 minutos a 350°F)

Coloca entre dos papeles plásticos (papel film), con la ayuda de un rodillo aplana suavemente para que quede como una especie de patacón delgado.

Coloca el relleno, enrolla hacia arriba con mucho cuidado con ayuda del papel plástico y cierra los bordes.

Lleva al Air Fryer o al horno a 400°F barnizado con huevo batido. Deja allí hasta que estén bien doraditos, aproximadamente 12 minutos.





# PAN DE AVENA

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de harina de avena
- 1/4 cdita de bicarbonato de sodio
- 1 cda de nueces picadas
- 1 cda de cacao nibs
- 1 cda de dátiles en cuadritos
- Pizca de canela en polvo
- Pizca de Monkfruit o endulzante de preferencia
- La clara de 1 huevo
- 1/4 taza de agua

## PREPARACIÓN:

Mezcla muy bien todos los ingredientes y lleva a la sartén de la forma que quieras dar. Tapa y deja cocinar hasta dorar de ambos lados.

