

Un buen comienzo: Ideas de desayunos saludables

Por Annie Barrett
vibrantsoulful.com

Suculentos licuados

Licuada verde favorito

- 1 taza de espinaca
- 1 taza de piña
- 1 durazno
- ½ pedacito de jengibre
- 1 taza de agua

Licuada de aguacate, banano y hojas verdes

- 1 aguacate
- 1 banano
- 1 taza de hojas verdes (espinaca, col rizada)
- 1 taza de agua
- Una pizca de cardamomo

Licuada de banano y arándanos azules

- 1 taza de arándanos azules
- 1 banano
- 1 taza de leche almendras o leche de arroz
- Una pizca de canela



Deliciosa avena cocida

Avena con semillas de chía, linaza dátiles

- 1 taza de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 cucharadas de linaza molida
- 2 ¼ tazas de agua
- 1 cucharadita de nuez moscada
- Dátiles picados y nueces

Hierva el agua con sal y agrega la avena, semillas de chía y linaza. Cocínalo todo por diez minutos. Sirvelo con miel de abejas o miel de maple, leche a tu elección, una cucharadita de mantequilla o aceite de coco, y dátiles picados y nueces.

