



El desayuno es considerado la comida más importante del día, ya que nos proporciona la energía necesaria para afrontar todas nuestras actividades diarias. Por eso, es fundamental incluir alimentos saludables y nutritivos en nuestra primera ingesta del día. En este artículo, te presentaremos una rutina de desayuno saludable que te ayudará a comenzar tu día con el pie derecho.

Índice ▼

1. [1. Batido de frutas y vegetales](#)
2. [2. Tostadas de aguacate y huevo](#)
3. [3. Yogur con frutas y granola](#)

1. Batido de frutas y vegetales

Comienza tu día con un delicioso batido de frutas y vegetales. Para prepararlo, solo necesitarás una licuadora y los siguientes ingredientes:

- 1 plátano
- 1 puñado de espinacas
- 1 taza de fresas
- 1 vaso de leche de almendras
- 1 cucharada de miel

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una consistencia suave. Este batido te proporcionará una excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes para empezar el día con vitalidad.

2. Tostadas de aguacate y huevo

Otra opción saludable y deliciosa para tu desayuno son las tostadas de aguacate y huevo. Necesitarás los siguientes ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 aguacate maduro
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto



Tuesta las rebanadas de pan y machaca el aguacate en un recipiente. Cocina los huevos al gusto, ya sea revueltos, pochados o en forma de tortilla. Unta el aguacate en las tostadas y coloca el huevo encima. Añade sal y pimienta al gusto. Esta combinación te brindará una buena dosis de grasas saludables y proteínas.

3. Yogur con frutas y granola

Otra opción rápida y nutritiva es el yogur con frutas y granola. Necesitarás los siguientes ingredientes:

- 1 taza de yogur natural
- 1 puñado de frutas frescas (fresas, arándanos, plátano, etc.)
- 2 cucharadas de granola
- 1 cucharada de miel

Vierte el yogur en un recipiente y añade las frutas frescas picadas. Espolvorea la granola encima y agrega una cucharada de miel para darle un toque de dulzura. Este desayuno te proporcionará proteínas, fibra y antioxidantes, perfectos para empezar tu día de manera saludable.

Descarga nuestra rutina de desayuno saludable en PDF

Si deseas tener a mano esta rutina completa de desayuno saludable, descarga nuestro PDF gratuito. ¡Comienza tu día con energía y cuida tu salud desde la primera comida del día!