

# 7 Desayunos rápidos y completos en batidos

## LUNES



### BATIDO DE MIJO RICO EN HIERRO

*Apto para veganos (sin huevo ni leche)*

El mijo es un cereal excepcionalmente rico en Hierro. Conviene lavarlo muy bien para eliminar la saponina que contiene. Lo hemos combinado en este batido con las frutas con más contenido de este mineral, imprescindible para nuestro organismo.

- 1/2 vaso de mijo cocido
- 2 higos
- 5 fresas (quitando las hojas)
- 1/2 melocotón
- 1 vaso de bebida vegetal (de soja, de arroz, etc.) Si queda muy espeso, se puede ir añadiendo la bebida vegetal que se desee hasta obtener la textura deseada.

## MARTES



### BATIDO DE AVENA PARA DORMIR MEJOR

*Apto para veganos (sin huevo ni leche)*

La avena contiene melatonina, una hormona que nuestro organismo segrega de forma natural para inducir el sueño. El resto de ingredientes también se han escogido por ser alimentos que contribuyen a facilitar el sueño.

- 1/4 de vaso de copos de avena cocidos
- 1 cucharada de miel o, si eres vegano/a, sirope de agave
- 1/2 plátano
- 3 almendras
- 1 vaso de bebida de avena. Si queda muy espeso, se puede ir añadiendo más bebida de avena hasta obtener la textura deseada.

## MIÉRCOLES



### BATIDO DE AMARANTO Y SEMILLAS DE SÉSAMO RICO EN HIERRO

*Apto para veganos (sin huevo ni leche)*

El amaranto es un cereal rico en Calcio. Junto con las semillas de sésamo, muy ricas en este mineral y otros ingredientes con alto contenido en Magnesio (necesario para la asimilación del Calcio), tenemos un batido ideal para los huesos.

- 1/4 de vaso de amaranto cocido (si usas copos en lugar de grano, tardará menos en cocerlo)
- 5 ciruelas pasas
- 5 almendras
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostado
- 1 vaso de bebida vegetal (de soja, de arroz, etc.)
- Sirope de agave para endulzar (opcional)

## JUEVES



### BATIDO DE TEFF SACIANTE Y DIGESTIVO

*Apto para veganos (sin huevo ni leche)*

El teff es un cereal muy digestivo, que en el intestino se comporta como un prebiótico, facilitando el crecimiento de la flora intestinal beneficiosa. Además, es muy saciante, ideal para evitar el picoteo entre horas. Combinando este cereal con las frutas de este batido, tendremos un efecto digestivo.

- 1/4 de vaso de teff cocido (en grano o en copos)
- 1 manzana y 1 pera
- 1 vaso de bebida de arroz. Si queda muy espeso, se puede ir añadiendo más hasta obtener la textura deseada.
- Sirope de agave para endulzar (opcional)

## VIERNES



### BATIDO DE TRIGO SARRACENO DEPURATIVO

*Apto para veganos (sin huevo ni leche)*

El trigo sarraceno, combinado con el efecto diurético del resto de ingredientes, nos ayudará a depurar nuestro organismo.

- 1/2 vaso de copos de trigo sarraceno cocidos
- 2 rodajas de melón troceadas y sin cáscara
- 1 puñado de grosellas negras
- 1/2 vaso de bebida vegetal (de soja, de arroz, etc.) Si queda muy espeso, se puede ir añadiendo la bebida vegetal que se desee hasta obtener la textura deseada.
- Sirope de agave para endulzar (opcional)

## SÁBADO



### BATIDO GOLOSO RICO EN ZINC

*Apto para veganos (sin huevo ni leche)*

El germen de trigo es muy rico en Zinc, un mineral que cumple un papel fundamental en organismo. El resto de ingredientes de este batido se han elegido atendiendo a su contenido en este mineral.

- 5 cucharadas soperas de germen de trigo
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- 10 cacahuetes crudos y sin sal (no fritos)
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 1 pizca de canela (opcional)
- Sirope de agave para endulzar
- 2 vasos de bebida vegetal (de soja, de arroz, de avena, etc.)

## DOMINGO



### BATIDO DE QUINOA RICO PROTEÍNAS

*Apto para veganos (sin huevo ni leche)*

La quinoa es un alimento muy rico en proteínas de alto valor biológico, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales. Combinándola con el resto de ingredientes de esta receta, obtendremos un batido vegetal rico en proteínas.

- 1/2 vaso de quinoa cocida (si empleas copos, se cocinarán antes)
- 1 cucharada de semillas de cáñamo en polvo
- 2 vasos de bebida de soja. Si queda muy espeso, se puede ir añadiendo más hasta obtener la textura deseada.
- 1 cucharada de semillas de girasol
- 3 almendras
- Sirope de agave para endulzar (opcional)

Estos batidos no sólo constituyen un desayuno muy completo y rápido de preparar, sino que pueden tomarse como meriendas o incluso como cenas (especialmente tras practicar ejercicio físico)

Más información interesante en [www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)