



SANTA CLARA
Club

RECOMENDACIONES CLUB 3

¿Sabías que el desayuno no es la comida más importante del día?
¿y que no es obligatorio?

Al contrario de lo que siempre nos han contado, el desayuno no es tan determinante en nuestra alimentación. Para desayunar un donut y un colacao, mejor no desayunar!!

Sin embargo, es un placer. Desayunar una tostada en el bar de siempre, al sol, leyendo el periódico....¿lo echamos de menos eh?

Para combatir esta melancolía e innovar un poco en este momento tan especial del día, os dejo algunas ideas deliciosas y saludables para no caer en la monotonía. ¿te animas a probar alguna de ellas? Compártela con nosotros.



Ideas de desayunos





Café
Té
Infusiones
Leche o bebida vegetal

Fruta



Yogur





Desayunos especiales:

- Tortitas
- Muesli con fruta
- Porridge de avena



Tostada de pan integral con:

1) Aceite de oliva, tomate, orégano y sal	6) Aceite de oliva, tomate y jamón serrano
2) Aguacate y salmón ahumado	7) Tomate, queso fresco y anchoas
3) Tomate y huevos revueltos	8) Aceite de oliva, tomate y lacón
4) Queso de untar y fruta (ej: manzana)	9) Aceite de oliva, queso fresco y granada o uvas
5) Gorgonzola y pera	10) Tomate, espinacas y huevo poché

Icon made by Smashicons from www.flaticon.com