



Desayunos saludables



WWW.BALANCEWITHMARIANA.COM

sobre esta

guía

Este material es parte de mi programa de WELLNESS WARRIORS, un programa de Coaching de Salud holístico que en 3 meses te hace mejorar cada aspecto de tu vida, creando más conocimiento sobre tu cuerpo, sobre nutrición y salud en general.

Incrementa el BIENESTAR de tu vida para que te sientas mejor que nunca en todo aspecto. Aprenderás como comer, y que actividades hacer para nutrir tu cuerpo de la mejor manera, superar tus antojos, quemar grasa, mejorar tu metabolismo y crear más balance hormonal.

Miembros de Wellness Warriors tendrán acceso a una gran variedad de recetas como estas, y muchos más materiales, incluyendo consejos sobre ejercicio, como cocinar de forma más saludable (granos enteros, hojas verdes, proteínas saludables, etc), como mejorar tu espiritualidad, como mejorar tus relaciones, como quitar toxinas de tu vida, y mucho más.

más info sobre
Wellness
Warrior



f i p
@balancewithmariana



Mariana Stabile, Health Coach

El típico desayuno Nicaragüense de café con gallo pinto, pan y queso, nacata-
males, o cereal (incluso el desayuno típico americano de jugo de naranja, café,
tostadas/bagels o cereal) te lleva a un desbalance en tu azúcar en el sangre;
hace que produzcas mucha insulina lo cual lleva a desbalances hormonales por
el resto de tu día. Y esto generalmente hace que almacenes grasa (y mas prob-
lemas de salud a largo plazo). Además, son un poco pesados para tu digestión.

Para evitar esos alti-bajos del azúcar en tu sangre, mantener tus hormonas bal-
anceadas y tu cuerpo quemando grasa, sugiero comenzar tu día con un
desayuno que tenga:

- PROTEÍNA fácil de digerir (proteína vegana en polvo, semillas de hemp, chia, almendras y leche/mantequilla de almendras, y mucho verde incluyendo spirulina)
- GRASAS SALUDABLES (semillas de chia, hemp, linaza, nueces, coco, aguacate)
- MUCHA FIBRA (hojas verdes, frutas altas en fibra/bajas en azúcar, linaza, chia)

Como un plus, sugiero agregar (lo más posible):

- Hojas/verduras VERDES (extra antioxidantes y micronutrientes)
- Probióticos (ej. yogur de coco)

Para cumplir con estos requerimientos de macro y micronutrientes, y a la vez beneficiar tu DIGESTIÓN, lo ideal son desayunos como avena, huevos orgánicos con vegetales, y batidos verdes. Sin embargo, el problema con batidos es que muy a menudo los tomamos sin estar muy conscientes/presentes, o los llevamos “on-the-go” y eso puede perjudicar nuestra digestión. Por esta razón, yo personalmente prefiero poner los batidos en un tazón y comerlos con cuchara, y les agrego algo de “crunch” para masticar y así estimular mas la digestión.

Las recetas en este librito están llenas de nutrientes, te satisfacen por horas, ayudan con la digestión, y te dejan con energía toda la mañana. Además, ¡son riquísimos!



Overnight Oats

(sirve 1 - 1.5)

INGREDIENTES

- ½ taza leche de almendras sin azúcar o leche de coco
- ½ taza de yogur de coco
- 1/3 taza de avena integral
- 1 cucharada semillas de chia
- 1 cucharada de linaza molida
- Pizca de sal rosada del himalaya
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de stevia y/o 1 cucharadita de miel cruda
- 1 cucharada de proteína vegana sabor vainilla (opcional)

Coberturas para decorar:

- 1-2 cucharadas de nueces, almendras y/o pecanas
- 2 cucharadas de fresas, arándanos y/o banana en rodajas

INSTRUCCIONES

Primero mezcla la leche de almendras y el yogur en una taza. A continuación, agrega los ingredientes restantes (excepto las “coberturas”) y mezcla bien.

En una jarra de vidrio de 12-16 onzas (“mason jar”), agrega la mezcla y refrigéralo durante la noche. Por la mañana, mézclalo y Pruébalo. La consistencia debería de ser bastante espesa y la avena debería de estar suave. Opción de agregar más leche o yogur a tu gusto. Por último, agrega las nueces y fruta, y disfrútalo (o llévatelo al trabajo).

INGREDIENTES

- 1 camote pequeño, cortado (a lo largo) en rodajas de $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ pulgada de grosor
- 1 cucharada de aceite de coco + $\frac{1}{2}$ cucharadita, dividido
- Sal marina y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de romero picado (opcional)
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ de un aguacate pequeño
- 6 oz. de hojas de espinaca (aprox 3-4 tazas)
- $\frac{1}{2}$ cebolla pequeña, finamente picada (opcional)
- 2 huevos orgánicos



Tostadas de Camote

(sirve 2)

INSTRUCCIONES

Calentar el horno a 375 grados F. Poner las rodajas de camote sobre una bandeja de hornear (que puedes forrar con papel pergamino o forro de silicona para que no se pegue). Untar con aprox 2 cucharaditas aceite de coco (o solo darle un spray de aceite de coco) y una pizca de sal marina (yo uso sal rosada del himalaya), 1-2 cucharaditas de romero picado (opcional), y hornear unos 20-30 minutos, o hasta que estén suaves al tenedor.

En una sartén mediana, calentar una cucharadita de aceite de coco, agregar la cebolla picada, cocinar por unos 2-3 minutos hasta que esté suave, luego agregar la espinaca (o remplazar por kale) hasta que se marchite ligeramente. Apartar.

Cocinar los 2 huevos a tu gusto, con una pizca de sal rosada y pimienta. Para huevos fritos a mi gusto: en la misma (u otra) sartén, calentar $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de coco. Romper los 2 huevos y cocinar hasta que la parte blanca se fija, pero la yema todavía este ligeramente líquida (alrededor de 2-3 minutos).

Mientras tanto aplastar el aguacate y sazonar con sal rosada.

Dividir las rodajas de camote en 2 platos, untar con el aguacate machucado, luego cubrir con la espinaca salteada y colocar un huevo por encima de cada plato.



Wellness *Warrior*

Programa Health Coaching 12 semanas

¡Inscríbete hoy!



Avena con semillas

(sirve 2)

INGREDIENTES

- ½ taza de avena
- ½ taza de agua + ½ taza de leche de almendras sin azúcar, preferiblemente casera
- 1-2 gota(s) de extracto puro de vainilla (opcional)
- 2 cucharadas semillas de chia
- 1 cucharada de linaza molida canela al gusto (½ - 1 cucharadita)
- ¼ paquete de stevia pura o 1 cucharadita de miel cruda (opcional, solo si lo necesitas)
- “Toppings” opcionales: nueces picadas, almendras trituradas, semillas de calabaza, semillas de hemp, semillas de marañón y/o goji berries

INSTRUCCIONES

Poner ½ taza de agua filtrada/purificada, la avena y la chia en una olla pequeña a fuego medio, y revolver hasta que llegue casi a hervir. Bajar el fuego y agregar el resto de los ingredientes: leche de almendras, linaza, canela y stevia (opcional).

Cocinar revolviendo constantemente por 4-5 minutos. Cuando esté listo, probar y ajustar a tu gusto (y opción de agregar miel cruda si lo necesitas). Servir aprox. 1 taza de la avena en un tazón con los “toppings” adicionales de tu gusto.



Smoothie Bowl de Pitahaya (sirve 1-1.5)

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ a 1 taza de Pitahaya congelada
- 1 banano pequeño congelado, en trozos
- $\frac{1}{2}$ taza de ayote o camote - cocido al vapor (o al horno) y enfriado
- $\frac{1}{2}$ taza de espinaca o kale
- Pizca de pumpkin pie spice y canela
- 2 cucharadas de chia (remojadas y bien mezcladas en $\frac{1}{2}$ taza agua)
- $\frac{3}{4}$ taza de leche de almendras (y un poquito mas si necesitas)
- 1 cucharada proteína vegana sabor vainilla (opcional)
- Para decorar: semillas de calabaza (pepitas), granola, mantequilla de almendras

INSTRUCCIONES

Coloca la pitaya, los trozos de bananos congelados, el ayote, la espinaca, el “chia pudding”, las especias, la leche de almendras y la proteína vegana en una licuadora de alta potencia y licuar hasta que quede suave. ¡La mezcla debe ser espesa! Vertir en un tazón, y cubrir con las semillas de calabazas, granola y mantequilla de almendras.

Smoothie Bowl de Chocolate

(sirve 1-1.5)

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras (casero o de vainilla sin azúcar)
- ½ zucchini mediano/grande,
- 2 puñados de espinaca fresca
- 1 banano pequeño congelado (si lo quieres más bajo índice glicémico, puedes omitir)
- 2 cucharadas de semillas de chía (remojuadas y bien mezcladas en ½ taza agua)
- 1 cucharada de polvo de cacao crudo y orgánico
- 1 medida de proteína vegana sabor chocolate
- ¼ cucharadita extracto de stevia puro y orgánico o 1 dátil (opcional para endulzar)
- Para decorar: 1 cucharada cacao nibs, 2 cucharadas coco rallado, 1 cucharadita de chia, rodajas de banana y fresas a gusto.

INSTRUCCIONES

En la licuadora, mezclar todos los ingredientes hasta que quede cremoso. Servir en un tazón mediano (de cereal o sopa). Decorar con “cacao nibs”, coco rallado, chia y fruta de tu elección.



Smoothie Bowl de Camote

(sirve 1-1.5)

INGREDIENTES

- 1 camote pequeño o ½ grande - asado/horneado
- ½ cucharadita de canela molida + ¼ cucharadita de pumpkin pie spice + una pizca de sal rosada
- Opcional: 1-2 cucharadas leche de coco (o leche de almendras)
- Toppings (elegir todos o algunos de los siguientes):
 - ¼ taza de arándanos (blries) o goji berries
 - 1 cucharada de nibs de cacao
 - 1 cucharada de almendras crudas picadas (o nueces o pecanas)
 - 1-2 cucharadas de mantequilla de almendras
 - ¼ taza de chía pudding (hecho con leche de almendras o leche de coco)
 - 1 cucharada de semillas de hemp y/ u otras semillas
 - 1 cucharada de proteína vegana sabor vainilla (opcional).



INSTRUCCIONES

Calentar el horno a 400 F. Enjuagar el camote y pinchar con un cuchillo tres veces en cada lado.

Envolver en papel de aluminio y hornear durante unos 45 minutos. Dejar enfriar ligeramente luego quitar la cáscara y aplastar en un tazón pequeño. Mezcla el “pure” de camote con canela, y pumpkin pie spice y una pizca de sal (y si lo deseas, un chorrito de leche de coco o leche de almendras). Probar y ajustar a tu gusto. Luego agregar los ingredientes de “topping” encima del puré de camote, ¡y disfrutar!

Mariana Stabile

Soy Mariana Stabile, coach certificada de Salud Holística y fundadora de **Balance with Mariana** y **Balance Studio** (un centro holístico en Managua, Nicaragua donde doy clases de gimnasia divertidas que trabajan todo tu cuerpo).

Me especializo en la pérdida de peso, en mejorar problemas digestivos, desbalances hormonales, programas detox, y en encontrar TU rutina/dieta ideal para lograr un EQUILIBRIO y una vida que te hace feliz.

Soy un gran entusiasta de la comida rica (¡y saludable!), con una pasión por la nutrición, el ejercicio divertido, la cocina, y ayudar a otros.

Mi sueño es contribuir a un mundo donde las personas tengan más conocimiento sobre los alimentos que comen, sobre lo que es bueno para sus cuerpos, y donde las personas puedan desarrollar una mejor relación con los alimentos. ¡Creo que todos deberían de amarse a sí mismos y a sus cuerpos, sin tener que preocuparse por la dieta!

Mi enfoque del bienestar se centra en comer más alimentos integrales, en particular más verduras, menos basura procesada e incorporar pequeños cambios en el estilo de vida para mejorar el equilibrio y el bienestar general.

Lo que NO hago es contar calorías. Creo en cocinar en casa cuanto más posible, y en tomar consciencia de lo que estás poniendo en tu cuerpo. No se trata de privarte, se trata de escuchar a tu cuerpo y tener algo de disciplina. ¡Yo personalmente como mucho y disfruto cada bocado! También hago mucho ejercicio, pero solo hago cosas que me encantan, y lo equilibrio con el trabajo duro, dormir mucho, divertidas salidas sociales frecuentes y dedicarme tiempo a MI cada semana.

Se trata de encontrar un EQUILIBRIO saludable que te haga feliz.



f Instagram P
@balancewithmariana