



DESAYUNO SALUDABLE: Por qué deberías incluir el huevo en tu desayuno

Descripción



Durante años, los expertos en nutrición han afirmado que el desayuno es la comida más importante del día (siempre que se coma bien, como recomienda Harvard), aunque hay quienes se lo saltan practicando el ayuno intermitente, como Elsa Pataky. Pero si desayunas hay que hacerlo bien, con los típicos bizcochos con cola cao o café con bollería industrial no merece la pena.

Una opción que se ha puesto muy de moda, aunque todavía no lo suficientemente popular en nuestro país, es desayunar huevos. Tras horas sin comer, nuestro cuerpo necesita recargar pilas para empezar el día con la ingesta de alimentos necesaria y ser productivo durante toda la mañana. Y para lograrlo, las proteínas del huevo nos vienen genial.

Por supuesto, definitivamente no vale la pena comerlos. A todos nos encantan los huevos fritos, pero el aceite que usas para cocinarlos agrega unas calorías extra al plato que no tienen que ver con el huevo en sí, sino con el aceite que usaste para cocinarlos. Pero si aprendes a prepararlos de forma saludable, tu desayuno será sabroso y nutricionalmente completo.

Los beneficios de los huevos para un desayuno saludable

No hace mucho tiempo, el huevo no era un alimento recomendado porque podía elevar los niveles de colesterol. Pero incluso si contiene una fracción de un componente lipídico, no es malo siempre y cuando no te excedas y lo hagas como parte de una dieta equilibrada. Si es así, incluso podría comer uno al día sin aumentar su colesterol.

Además de estas grasas insaturadas, el huevo también aporta vitaminas liposolubles, principalmente D, y también algunas del complejo B como la niacina. Pero no solo eso, porque también contiene colina, que contribuye a la formación de estructuras celulares, y también algunos otros componentes como la luteína, que proporciona visión.

Por supuesto, la principal razón para incluir el huevo en tu desayuno es su alto contenido en proteínas. De hecho, los expertos aseguran que contiene una de las proteínas más completas que existen a nivel alimentario, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales, por lo que es una proteína de excelente calidad.

Tres desayunos saludables con huevos para una dieta equilibrada (e incluso adelgazar)

Tosta con tomate, aguacate y huevo escalfado

Tosta de tomate, aguacate y huevo poché. /

pexels

Lo esencial en este caso es optar por un pan integral o integral, sea del grano que sea, y evitar el pan blanco, cuya harina refinada es perjudicial para la salud (y engorda irremediablemente). Puedes poner el tomate en rodajas y el aguacate sobre el pan o rasparlo, los componentes nutricionales no varían si eliges una variante u otra.

Para preparar el huevo escalfado, hierva agua y rompa el huevo en una taza. Cuando el agua comience a hervir, usa una cuchara para hacer un remolino en el agua y agrega el huevo. Hervir durante tres minutos y retirar con cuidado de no romper la yema, que queda líquida debajo de la clara de huevo.

huevos revueltos

Plato de huevos revueltos con tostadas y verduras. /

pexels

Siempre puedes batir los huevos en un plato con un poco de sal y añadirlos a una sartén con una gota de aceite, removiendo constantemente hasta que cuaje. Sin embargo, tenemos una receta mejor. Puede que tarde más, pero disfrutarás de unos huevos jugosos y muy sabrosos.

Lo primero que tienes que hacer es separar las claras de las yemas y batir ligeramente las claras sin que se forme espuma. Añadir un chorrito de leche y verter la mezcla en una sartén con una gota de

aceite, removiendo constantemente. Antes de que cuaje por completo, agregue la yema de huevo y ábrala con un tenedor. Revuelve un poco hasta obtener la cantidad que deseas. Una vez hecho, sazona con sal y pimienta y sirve en un plato.

Tortitas de avena y plátano

panqueques con frutas /

pexels

Si prefieres un desayuno dulce, también puedes añadir huevos, esta vez en forma de tortitas. Si lo endulzas con fruta en lugar de edulcorantes y reemplazas la harina normal por avena, obtienes un desayuno saludable, nutritivo y muy sabroso.

Todo lo que tienes que hacer es triturar dos plátanos maduros con un tenedor y agregar un huevo batido, media cucharadita de canela, una pizca de sal, 10 gramos de levadura real y 50 ml de leche de avena sin azúcar (u otra leche). Mezclar todo, añadir 100 gramos de copos de avena y volver a mezclar. Coloque 1 cucharada de masa en una sartén caliente con una gota de aceite y dore por un lado hasta que aparezcan burbujas en las pasas antes de invertir.

Fecha de creación

julio 2023