TLS® SOLUTION

RECETAS
PARA EL DESAYUNO

CONTENIDO

3 Omelet de Maíz con Espárragos

Hotcakes de Arándano Azul y Almendras

Hotcakes Proteínicos sin Cereales

Omelet de Queso y Brócoli

Omelet de Pimiento Morrón

Frittata de Pollo con Verduras

4 Tostada Francesa de Canela

Ensalada de Huevo

Hotcakes de Requesón

Pastel de Huevo con Champiñones y Espinacas

Muffins de Huevo para el Desayuno con Queso y Champiñones

Hotcakes o Waffles de Avena

Pastel de Huevo Sencillo con Cebolla y Espinacas; un desayuno para 6 días

Huevos Revueltos con Queso de Cabra

5 Hotcakes Proteínicos

Suflé de Calabacitas, Alcachofa y Queso Cheddar

Hotcakes Proteínicos – 2

Omelet de Tomate y Champiñones

Omelet de Verduras con Tocino de Pavo

Calabacitas Fritas en Tiras

Omelet de Champiñón Silvestre y Hierbas Finas

Omelet de Maíz con Espárragos

Para 2 personas

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 manojo de 155 g de espárragos
1/2 taza de granos de maíz fresco
1 cucharada de perejil fresco
Sal y pimienta al gusto
4 huevos
2 cucharadas de queso parmesano finamente rallado
2 rebanadas de pan integral multigrano (omite este ingrediente en programas sin cereales)
1 aguacate

Calienta 2 cucharaditas de aceite en una sartén antiadherente pequeña a temperatura entre media y alta. Agrega los espárragos y el maíz, y cuécelos 2 o 3 minutos, hasta que se ablanden. Transfiere la preparación a un tazón, agrégale perejil, remuévela y sazónala bien. Bate los huevos con un tenedor y dos cucharadas de agua. Calienta a temperatura media una cucharadita del resto del aceite en una sartén. Vierte la mitad de la mezcla de huevo y cuécelos 3 minutos o hasta que estén casi cuajados; usa un tenedor para retirar de la orilla el huevo ya cocido y para dejar que fluya hacia la orilla la parte que todavía no lo esté. Echa la mitad de la mezcla de maíz y espárragos y la mitad del queso parmesano en una mitad de la omelet y dobla la otra para encerrarla. Sácala de la sartén y resérvala. Repite el procedimiento con el resto del huevo y del relleno. Úntale aguacate al pan y sírvelo junto con la omelet.

Hotcakes de Arándano Azul y Almendras

Para 2 personas

1/2 taza de harina de avena
1/4 de taza de almendras
1/2 taza de harina integral
1 taza de leche semidescremada
1 cucharadita de polvo para hornear
1/2 taza de arándanos azules
3 huevos

Tamiza las harinas y el polvo para hornear. Agrega las claras de los huevos y mézclalas bien. Agrega la mitad de la leche y mézclala bien antes de agregar la otra mitad. Agrega los arándanos y usa una cuchara para formar los hotcakes con la mezcla en una sartén. Cocínalos 30 segundos por cada lado o hasta que se doren.

Hotcakes Proteínicos sin Cereales

Para 1 persona

2 cucharadas de Malteada Nutritiva de TLS, sabor vainilla
85 g de salsa de manzana sin edulcorantes
2 huevos
Canela y nuez moscada al gusto
Aceite de coco

Mezcla todos los ingredientes. Derrite el aceite de coco en una sartén y usa una cuchara para formar con la mezcla los hotcakes en la sartén. Cocínalos a temperatura entre media y alta hasta que se doren y voltéalos.

Omelet de Queso y Brócoli

Para 4 personas

1 taza de brócoli separado en pequeños ramitos
4 cucharadas de echalotes
1 cucharada de agua
1 taza de clara de huevo líquida al 100%
110 g de queso suizo con bajo contenido de grasa

Mezcla el brócoli y los echalotes con agua en un tazón apto para microondas y cubre la mezcla con plástico. Hornéala en el microondas a temperatura alta 31/2 minutos hasta que el brócoli se ablande, o prepárala al vapor. Calienta el aceite en aerosol en una cacerola de tamaño mediano y agrega las claras de modo que cubran todo el fondo. Pon el queso en la mitad de la omelet y cúbrelo con la mezcla de brócoli. Dobla la otra mitad, reduce la temperatura y cocínala 1 o 2 minutos.

Omelet de Pimiento Morrón

Para 4 personas

5 hojas de cilantro
1/2 taza de pimiento morrón amarillo y rojo en rebanadas
1 cucharada de aceite vegetal
1/8 de taza de leche semidescremada
2 huevos grandes
1/4 de taza de agua
1 diente de ajo
1/2 calabacita picada
1/2 taza de queso parmesano de bajo contenido de grasa, rallado

Precalienta el horno a 230 grados. Calienta el aceite en una sartén a temperatura media. Agrega los pimientos en rebanadas, la calabacita picada y el ajo finamente picado, y cocínalos hasta que los ingredientes empiecen a ablandarse. Bate los huevos en la mezcla y cocínalos de 5 a 7 minutos, levantando las orillas para que el exceso de huevo corra hacia abajo. Pon la sartén en el horno y hornea la omelet hasta dorar su parte superior. Espárcele el cilantro.

Frittata de Pollo con Verduras

Para 4 personas

1 cucharadita de mantequilla sin sal
1/4 de taza de champiñones rebanados
1/4 de taza de pimiento morrón rojo picado
2 cucharadas de queso parmesano
2 cucharadas de queso cheddar de bajo contenido de grasa
1 pechuga de pollo picada
3 huevos.

Asa el pollo a la parrilla. Bate los huevos en un tazón y agrégales el pollo y el queso parmesano. Derrite la mantequilla en una sartén a temperatura entre media y alta y agrega las verduras; cuécelas unos 5 minutos hasta que queden ligeramente blandas. Reduce la temperatura y agrega la mezcla de huevo. Tapa la sartén y déjala cocer, sin remover los ingredientes, de 3 a 5 minutos o hasta que el huevo cuaje. Espolvorea el queso cheddar sobre la mezcla de huevo y vuelve a tapar la sartén un minuto para derretir el queso.

Tostada Francesa de Canela

Para 1 persona

2 huevos
1 cucharada de extracto de vainilla
2 rebanadas de pan integral multigrano de alto contenido de fibra
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de canela

Calienta bien una plancha antiadherente y barnízala con mantequilla. Pon los huevos en un plato no muy hondo y bátelo bien con el extracto de vainilla y la canela. Remoja el pan en la mezcla de huevo; voltéalo para que quede bien cubierto. Pon las rebanadas de pan en la plancha y cocínalas 2 minutos hasta que queden doradas y crujientes.

Ensalada de Huevo

Para 1 persona

1 cucharada de mostaza
Una pizca de pimienta negra
1/2 taza de requesón
2 huevos duros grandes
1/8 de taza de apio picado

Mezcla todos los ingredientes y sirve el platillo.

Hotcakes de Requesón

Para 4 personas

1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de requesón de bajo contenido de grasa
3 huevos
2 cucharadas de aceite de oliva
1/3 de taza de harina de trigo integral

Combina todos los ingredientes y usa la mezcla para los hotcakes y los waffles. Cubre una sartén grande con aceite en aerosol y caliéntala a temperatura entre media y alta. Vierte 1/3 de la mezcla en la sartén y cocínala hasta que le salgan burbujas en la superficie. Voltéalo con una espátula y cocínalo hasta dorar el otro lado.

Pastel de Huevo con Champiñones y Espinacas

Para 6 personas

950 ml de claras de huevo líquidas
1 taza de champiñones
3 tazas de espinacas
Sal y pimienta al gusto

Mezcla todos los ingredientes en un refractario de vidrio rociado con aceite en aerosol. Hornea 45 minutos a 175 grados. Rinde para 6 raciones. Puede refrigerarse y recalentarse en el microondas.

Muffins de Huevo para el Desayuno con Queso y Champiñones

Para 6 personas

4 huevos
1/4 de taza de harina integral
1 taza de queso feta desmoronado
2 cucharadas de cebollín picado
3 cucharadas de agua
28 g de sazón Spike
2/3 de taza de almendras molidas
1 cucharadita de polvo para hornear
1/4 de taza de queso parmesano gratinado
1/3 de taza de requesón de bajo contenido de grasa
1 taza de champiñones
1/4 de taza de queso parmesano gratinado

Precalienta el horno a 200 grados. Lava y seca los champiñones. Calienta aceite en una sartén, agrega los champiñones y saltéalos 5 minutos hasta que empiecen a dorarse y que se les haya evaporado todo el líquido. Mientras se cocinan los champiñones, combina con agua en un tazón grande el requesón, el queso parmesano, la harina, las almendras, el polvo para hornear, la sazón Spike y los huevos (batidos). Cuando estén listos los champiñones y se hayan enfriado un poco, incorpóralos a la mezcla removiéndolos y enseguida agrega y remueve el queso feta y el cebollín. Rocía el molde para muffins con rocío para cocina y rellénalo en 3/4 partes con la mezcla. Pon el molde en el horno 25 minutos o hasta que los muffins queden dorados y firmes.

Hotcakes o Waffles de Avena

Para 8 personas

1/2 taza de copos de avena
1/2 cucharadita de polvo para hornear
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 1/2 taza de leche agria semidescremada
1 1/4 de taza de harina integral
2 huevos batidos
1/4 de taza de mantequilla sin sal
1/2 cucharadita de sal

Mezcla la harina, la avena, el polvo para hornear y el bicarbonato de sodio con la sal. Agrega la leche agria, los huevos y la mantequilla, y remueve la mezcla hasta lograr una consistencia pareja. Para hacer waffles, agrega otro huevo y una cucharada de aceite. Para hacer hotcakes, rocía una sartén con aceite en aerosol y ponla a temperatura media. Vierte 2 o 3 cucharadas de la mezcla en la sartén. Cocínala 2 o 3 minutos hasta que le salgan burbujas por arriba. Voltéala y cocínala otros 2 minutos. Para hacer waffles, pon una taza de la mezcla en una waflera caliente y ciérrala. Cocínala así hasta que quede a tu gusto.

Pastel de Huevo Sencillo con Cebolla y Espinacas; un desayuno para 6 días

Para 1 o 6 personas

1 cartón de 910 g de claras de huevo líquidas
3 huevos
1 paquete de 280 g de espinacas picadas congeladas
1 cebolla picada

Descongela las espinacas según las instrucciones del paquete. Rocía un molde para hornear de 23 por 28 cm con aceite en aerosol. Agrega todos los ingredientes. Hornéalo 45 minutos a 175 grados. Divídelo en 6 partes. Guárdalo en el refrigerador; recaliéntalo en el microondas 1 o 2 minutos cuando lo necesites.

Hotcakes Proteínicos

Para 1 persona

Aceite en aerosol
1/4 de plátano
1 taza de hojas tiernas y frescas de espinacas
1 cucharada de crema de cacahuate
1/2 taza de fresas
1 cucharada de canela
1 cucharada de extracto de vainilla
15 g de copos de avena
5 claras de huevo

Calienta una sartén a temperatura media. Aplícale aceite en aerosol. Licua 30 segundos todos los ingredientes (excepto las frutas). Vierte la mezcla en la sartén. Agrega las frutas en rebanadas y mézclalas a mano. Tapa la sartén y cocina la mezcla 2 o 3 minutos hasta que burbujee; voltéala y cocínala hasta que quede a punto. Unta la crema de cacahuate a los hotcakes.

Suflé de Calabacitas, Alcachofa y Queso Cheddar

Para 4 personas

4 huevos
1 taza de tomates
1/8 de cucharadita de pimienta
1 cucharada de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de sal de mar
2 calabacitas de tamaño medio cortadas en porciones de 1 cm
4 claras de huevo
1 taza de corazones de alcachofa picados
1 taza de queso rallado de bajo contenido de grasa

Calienta el aceite en una sartén grande a temperatura media. Agrega la calabacita, la alcachofa y el tomate. Cocina la preparación 5 minutos, removiendo de cuando en cuando, hasta que las verduras queden tiernas pero crujientes. Reserva la preparación. Bate las claras de huevo con una batidora de mano hasta que queden a punto de nieve. Agrega los huevos enteros (ligeramente batidos), sal y pimienta, y remueve la mezcla. Cocínala 2 o 3 minutos o hasta que quede ligeramente dorada en el lado inferior. Usa una espátula para pasar la omelet a un plato. Ponla de nuevo en la sartén, pero con la parte ya cocida hacia arriba; cocínala de 10 a 12 minutos, hasta que quede dorada. Pon la mezcla de verduras y el queso en la mitad de la omelet y dóblala para cerrarla. Aplástala ligeramente con la espátula hasta que mantenga su forma y se derrita el queso.

Hotcakes Proteínicos – 2

Para 1 persona

Aceite en aerosol
1 plátano aplastado
1 cucharada de crema de cacahuate
1 cucharada de canela
1 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de clavo molido
1 cucharada de extracto de vainilla
3 huevos
Calienta una sartén a temperatura media.

Aplícale aceite en aerosol. Licua 30 segundos todos los ingredientes. Vierte la mezcla en la sartén. Tapa la sartén y cocina la mezcla 2 o 3 minutos hasta que burbujee; voltéala y cocínala hasta que quede a punto. Unta la crema de cacahuate a los hotcakes.

Omelet de Tomate y Champiñones

Para 1 persona

2 huevos
1/4 de taza de queso
1 tomate de pera
1 sombrero de champiñón grande, picado

Bate los huevos en un tazón y agrega el queso removiéndolo. Vierte la mezcla en una sartén pequeña rociada ligeramente con aceite en aerosol. Extiende uniformemente el tomate y el champiñón sobre el huevo. Cocina la mezcla a temperatura entre baja y media de 10 a 15 minutos hasta que el huevo cuaje.

Omelet de Verduras con Tocino de Pavo

Para 1 persona

2 tiras de tocino de pavo
2 huevos
2 cucharadas de pimienta negra
2 cucharadas de cebolla
2 cucharaditas de aceite de oliva
3 champiñones rabanados

Bate los huevos en un tazón. Cuece las verduras 5 minutos en aceite. Reduce la temperatura y agrega los huevos. Cocina la mezcla hasta que se cuaje en el centro. Usa una espátula para aflojar la omelet y darle su forma. Sírvela acompañada del tocino.

Calabacitas Fritas en Tiras

Para 1 persona

2 huevos
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
Una pizca de pimienta
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 taza de calabacitas en tiritas

Calienta el aceite en una sartén. Mezcla todos los ingredientes en un tazón y ponlos a cucharadas en la sartén. Cuando queden dorados por un lado, rocíalos con aceite en aerosol y voltéalos para dorar el otro lado.

Omelet de Champiñón Silvestre y Hierbas Finas

Para 2 personas

1 cucharada de cebollines
2 huevos
3 tazas de champiñones
1 cucharada de cebollinos
1/4 de cucharadita de hojas de estragón
1/8 de cucharadita de pimienta
4 claras de huevo
2 cucharadas de crema agria sin grasa
1 cucharada de perejil
1/2 taza de leche descremada

Calienta una sartén a temperatura entre media y alta. Cúbrela con aceite en aerosol y cuece los champiñones hasta que se evapore el líquido. Mezcla en un tazón una cucharada de leche, la crema agria y la pimienta. Mezcla en otro tazón 2 cucharadas de leche, los cebollines, los cebollinos, el perejil, el estragón, las claras de huevo y los huevos. Vuelve a rociar la sartén con aceite en aerosol, ponle la mezcla de huevo y cocínalo hasta que se cuaje el centro; agrega entonces los champiñones. Usa una espátula para aflojar la omelet y para doblarla. Corona tu omelet con la mezcla de crema agria si lo deseas.