

7 Desayunos para llevar al trabajo

LUNES

GRANADA + NUECES + HUMMUS



Untar una tostada de pan (siempre pan integral, a ser posible con ingredientes de cultivo ecológico) con el hummus.

Esparcir por encima trocitos de nueces y semillas de granada. Puedes añadir un chorrito de aceite de oliva por encima.

Este desayuno es ya de por sí una **opción vegana (sin leche ni huevo)**.

Opción sin gluten: emplear pan de molde sin gluten (recomendamos el pan Genius porque es el más parecido al pan de molde con gluten).

MARTES

MANZANA + MIEL + QUESO AZUL



Desmigajar un poco de queso azul sobre la tostada.

Cortar la manzana en láminas muy finas y colocarlas encima.

Finalmente, añadir un chorrito de miel por encima.

Opción vegana (sin leche ni huevo): emplear queso crema de soja en lugar de queso azul y sirope de agave en lugar de miel.

Opción sin gluten: emplear pan de molde sin gluten.

MIÉRCOLES

AGUACATE + GRANADA + FETA



Cortar el aguacate en rodajas y colocarlo sobre el pan.

Desmigajar un poco de queso feta y colocarlo sobre el aguacate. Se puede añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima.

Finalmente, añadir por encima unas semillas de granada.

Opción vegana (sin leche ni huevo): utilizar queso vegetal (Tofutti, Mozzarisella) en lugar del queso feta.

Opción sin gluten: emplear pan de molde sin gluten.

JUEVES

HIGOS + REQUESÓN + SÉSAMO



Untar la tostada con requesón.

Partir los higos secos por la mitad y colocar sobre el requesón.

Finalmente, espolvorear por encima con semillas de sésamo.

Opción vegana (sin leche ni huevo): utilizar queso crema (Tofutti, Creamyrisella, Sojade) en lugar del requesón.

Opción sin gluten: emplear pan de molde sin gluten.

VIERNES

PERA + MIEL + REQUESÓN



Untar la tostada con requesón o queso crema.

Cortar la pera en láminas finas y colocar encima del requesón o del queso crema.

Finalmente, rociar con un chorrito de miel.

Opción vegana (sin leche ni huevo): utilizar queso crema (Tofutti, Creamyrisella, Sojade) en lugar del requesón.

Opción sin gluten: emplear pan de molde sin gluten.

SÁBADO

PLÁTANO + TAHINI + CHÍA



Untar la tostada con tahini (pasta de semillas de sésamo).

Cortar el plátano en rodajas y colocar encima.

Finalmente, espolvorear con unas semillas de chía. Los más golosos pueden añadir un chorrito de sirope de agave por encima.

Como esta tostada ya es de por sí una **opción vegana (sin leche ni huevo)** diremos que para la **opción sin gluten** basta con utilizar un pan de molde sin gluten como base.

DOMINGO

MORAS Y FRAMBUESAS + ALBAHACA + QUESO CREMA



Dejamos la opción más exótica y aromática para el domingo.

Para elaborar esta tostada basta con untar el pan con queso crema, colocar por encima frutos rojos al gusto (moras, arándanos, fresas, frambuesas, etc.) y adornarlo con unas hojas de albahaca fresca.

Opción vegana (sin leche ni huevo): utilizar queso crema (Tofutti, Creamyrisella, Sojade) en lugar del requesón.

Opción sin gluten: emplear pan de molde sin gluten.

Más información interesante en www.elgranero.com