

# Desayunos sanos de Pesaj

Autor:: □□□□□□ □□□□□□  
abril 10, 2022



**¿Verdad que en Pesaj no hay “soluciones fáciles” para el desayuno? Por eso, aquí te presentamos... ¡desayunos de frutas! ¡Espero que los disfrutes!**

En Pesaj no hay atajos en el desayuno? No hay cereales con leche, ni tostadas rápidas con mantequilla, ni granola ni facturas para devorar rápidamente. Al final no tienes más remedio que comer comida de verdad. Lo sé... la vida puede ser dura en Pesaj.

Hace tiempo que estoy totalmente obsesionada con la fruta para el desayuno en forma de batidos y ensaladas de frutas. La fruta es una comida que te sace, sana, depurativa y deliciosa. Lo mejor de todo es que te da una tonelada de energía mientras te deja una sensación de ligereza.

Debo admitir que no suele ser tan fácil conseguir que la mayoría de la gente se sume a este hábito saludable, pero pensé que para Pesaj, podría compartirlas con ustedes. Es el momento perfecto para acabar con la esclavitud a la comida que te hace sentir pesado y aletargado durante el resto del día y empezar algo nuevo y mejor.

La fruta en el desayuno es la clave de la verdadera salud. La razón de esto es porque a la noche, el cuerpo trabaja en la digestión de toda la comida que has comido durante el día y la mueve hacia abajo en la tubería que tienes adentro llamada "intestino". Luego, entre las 4 de la mañana y el mediodía, el cuerpo se concentra en expeler todos los residuos digestivos fuera de la tubería.

Así que, entre el momento en que te despiertas y las 12 de la noche aproximadamente, estás en modo de eliminación, para lo cual es mejor la comida ligera y limpiadora. Si desayunamos alimentos procesados o difíciles de digerir, la eliminación es menos probable. Y así es como la gente se vuelve cada vez más estreñida con el tiempo, lo que lleva a la hinchazón, el aumento de peso, la disminución de la energía y la reducción del sistema inmunológico.

Las siguientes recetas son completamente originales y de éxito comprobado. ¡Espero que las disfrutes!

ENSALADA DE FRUTAS ASOMBROSA

para 4 personas

## **Ingredientes**

4 bananas maduras

3 melocotones, nectarinas o kiwis maduros

6 dátiles picados

1 mango (o naranja)

Cualquier otra fruta de temporada de su elección

1 cucharadita de miel orgánica cruda

1 taza de fresas (o cualquier baya, también puede ser seca)

$\frac{1}{2}$  taza de coco rallado

$\frac{1}{2}$  taza de almendras remojadas (remojadas en agua durante 4 horas, luego escurridas)

Picar toda la fruta y combinarla con el resto de los ingredientes en un bol.



## MI ENSALADA DE FRUTAS FAVORITA

para 2 personas

4 bananas en rodajas

2 aguacates, cortados en dados

3 naranjas, cortadas en cubos

Cortar en rodajas, dados y cubos, mezclar y colocar en dos recipientes. Servir

## CEREAL DE FRUTAS

para 2 personas

1 banana en rodajas

2 manzanas ralladas

1/3 de taza de almendras (remojadas en agua durante 4 horas, luego enjuagadas y escurridas), molidas en el procesador de alimentos

1/2 taza de coco rallado

1 cucharadita de miel

1/2 taza de dátiles picados 1

1/4 de taza de leche de almendras o jugo de manzana

Combinar la fruta y los frutos secos. Añadir el coco, la miel y los dátiles. Colocar en un bol y verter la leche de almendras o el jugo de manzana por encima.

## SMOOTHIE DE ENTRADA

para 1-2 personas

1 naranja, pelada y cortada en cuadritos

1½ tazas de agua

2 dátiles sin carozo

2 cucharadas de aceite de coco

1 banana

1½ taza de fruta congelada a tu elección

½ taza de espinacas (opcional)

Licuar a máxima potencia durante 1 minuto

## SMOOTHIE DE FRUTAS

para 1-2 personas

1 taza de agua

$\frac{1}{2}$  taza de mantequilla de almendras

1 naranja pelada

$\frac{1}{2}$  taza de arándanos congelados

1 banana

2 cucharadas de aceite de coco, opcional

Una pizca de canela

Licuar a máxima velocidad durante 1 minuto

Feliz Pesaj y buen provecho! ☐