

Manualidades ♥ sin gluten

10 desayunos sin gluten (y sin pan)



¿EXISTEN DESAYUNOS MÁS ALLÁ DE LA BARRITA DE PAN CON TOMATE?

¡Claro que sí!

En este recurso, te voy a proponer 10 ideas sin pan y sin gluten. Son ideas ricas y fáciles.

¡Vamos allá!

10 DESAYUNOS SIN PAN Y SIN GLUTEN

Ideas para variar tu desayuno sin gluten.

ÍNDICE DE IDEAS DE DESAYUNOS SIN GLUTEN

1. GRANOLA CASERO
2. HUEVOS
3. BARRITAS DE MUESLI
4. OVERIGHT OATS
5. QUESADILLAS O SINCRONIZADAS
6. TORTITAS
7. YOGURES NATURALES
8. COOKIE O BIZCOCHO EN UNA TAZA
9. PORRIDGE DE AVENA
10. HASH BROWNS O PASTELITOS DE PATATA



1. GRANOLA SIN GLUTEN

Hay mucha controversia con la avena.

En sí no contiene gluten, pero generalmente está contaminada, es por ello por lo que debemos buscar avena certificada sin gluten. Aún así, algunos celíacos no la toleran.

Si este es tu caso, puedes probar estas recetas con copos de quinoa o de trigo sarraceno.

En el blog tienes dos recetas: [muesli tradicional en el horno](#), perfecto para hacer una gran cantidad. Pero también puedes probar mi versión rápida de [muesli sin gluten en sartén](#)



2. HUEVOS

Duros, pasados por agua, revuelto...

Los huevos tienen mucha proteína y son muy saciantes.

Incluso si te animas a una quiche lorraine sin gluten. Se puede comer de un día para otro, se puede hacer sin base si no quieres que tenga masa de hojaldre o masa quebrada o incluso una base con rodajas de patata (primero deberás hornear las patatas con sal y aceite y luego ya montarlo en el molde de la quiche).

Para mí, no hay mejor desayuno que restos de tortilla de patata...

Pero si no tienes tiempo de hacer tortilla de patata, ¿qué te parece una versión exprés en la gofrera? Quedan muy ricos y jugosos; por supuesto son sin gluten.

“

Los huevos aportan proteína y además se pueden tomar en multitud de formatos.



3. BARRITAS DE MUESLI

Yo las he hecho las barritas de muesli con copos de quinoa.

Pero se pueden hacer con copos de avena (certificada sin gluten) o con trigo sarraceno hinchado o cualquier otra variedad de copos sin gluten.

Por su formato, mucho más práctico para llevar, yo los hago mucho cuando salimos de viaje.

Además, lo mejor de esta receta es que se adapta perfectamente a los gustos de cada casa: se pueden personalizar los frutos secos, semillas o frutas deshidratadas.



“

Esta receta es una gran opción para preparar con antelación y congelar

4. OVERNIGHT OATS

¿Conoces los overnight oats? Es un tipo de porridge o de avena sin gluten (generalmente) que no necesita cocción. Se prepara por la noche y se deja toda la noche. A la mañana están riquísimos.

Claudia del blog Claudia Canu nos ofrece una receta con avena en café. Ojo, porque esta receta no es para celíacos. Debemos asegurarnos que todos los ingredientes son aptos para celíacos o sensibles al gluten.

5. QUESADILLAS O SINCRONIZADAS

Con unas simples tortillas mexicanas de maíz podemos hacer una quesadilla (solo de queso) o unas sincronizadas (de queso y jamón cocido). 2 o 3 minutos en la sartén sin aceite y tendrás el queso derretido. ¡Riquísimo!

En casa solemos acompañarlo de aguacate con un poco de limón, aceite y sal.

Cuando además de queso le ponemos jamón cocido o pavo, lo llamamos sincronizada.



“

Deliciosas tortillas de maíz rellenas de queso, queso y jamón o pavo, restos de pollo... Elige tortillas sin aceite de palma.

6. TORTITAS

¿Sabías que las tortitas sin gluten se pueden congelar? ¡Las puedes guardar y en unos segundos en el microondas están como recién hechas!

Si quieres que sea un desayuno más sano, olvídate del chocolate y la nata montada. Pero con fruta o un poco de mantequilla y sirope de arce también están buenísimas.

También tienes en el blog una opción más sana de tortitas hechas a partir de plátanos. No llevan azúcares refinados y sin embargo, están riquísimas.

“

Desayuno saludable con verdura, proteína e hidratos. No llevan azúcar, no lo necesitan.



7. YOGURES NATURALES

Con fruta, con mermelada casera, con granola, cereales sin gluten, frutos secos, semillas o nibs de cacao.

“

Opción rápida y fácil

8. COOKIE O BIZCOCHO EN UNA TAZA

Estas opciones son bastante menos sanas, pero quizás de vez en cuando te apetezca algo dulce, rápido y fácil de preparar.

Para esas ocasiones, el microondas puede ser un gran aliado. Podemos elaborar una deliciosa cookie con trocitos de chocolate o un bizcocho de chocolate con harina de COCO.

Además, como sé que estas recetas tan fáciles tienen mucho éxito, estoy trabajando en desarrollar versiones más saludables, sin azúcares refinados.



9. PORRIDGE DE AVENA

Esta receta de porridge es facilísima y rápida de hacer. En tan sólo 4 minutos tienes un delicioso desayuno, super completo y saciante. Puedes acompañarlo de frutas, frutos secos y semillas.



“

Si no toleras la avena o no la encuentras certificada sin gluten, puedes usar copos de trigo sarraceno o de mijo.

10. HASH BROWNS O PASTELITOS DE PATATA

Esta delicia también es una típica americanada y de Reino Unido. Aunque generalmente son una especie de patatas fritas, hoy te presento una alternativa igual de rica pero más sana: al horno.

La receta está en inglés del blog She Likes Food. Es muy sencilla ya que solo tiene 3 ingredientes: patatas, sal y aceite de oliva.

Lo primero es hervir las patatas enteras. Una vez que se han enfriado, se pelan y rallan con la ayuda de un rallador (así que deben estar un pelín duritas). Se mezclan con aceite y sal y les damos forma redonda (como si fueran mini tortitas) y se doran al horno.

Se pueden guardar en la nevera varios días y calentar en el micro.

¿QUIERES 10 RECETAS MÁS?

Esta receta de porridge es facilísima y rápida de hacer. En tan sólo 4 minutos tienes un delicioso desayuno, super completo y saciante. Puedes acompañarlo de frutas, frutos secos y semillas.



“

Si no toleras la avena o no la encuentras certificada sin gluten, puedes usar copos de trigo sarraceno o de mijo.

10. HASH BROWNS O PASTELITOS DE PATATA

Esta delicia también es una típica americanada y de Reino Unido. Aunque generalmente son una especie de patatas fritas, hoy te presento una alternativa igual de rica pero más sana: al horno.

La receta está en inglés del blog [She Likes Food](#). Es muy sencilla ya que solo tiene 3 ingredientes: patatas, sal y aceite de oliva.

Lo primero es hervir las patatas enteras. Una vez que se han enfriado, se pelan y rallan con la ayuda de un rallador (así que deben estar un pelín duritas). Se mezclan con aceite y sal y les damos forma redonda (como si fueran mini tortitas) y se doran al horno.

Se pueden guardar en la nevera varios días y calentar en el micro.



www.manualidadessingluten.com

Este material ha sido desarrollado por Adriana Aparicio para MSG.

Te espero en redes:



[facebook](#)



[instagram](#)