



---

## MUCHAS ENERGÍAS CON DESAYUNOS NUTRITIVOS

Si dejas de desayunar sufrirás cansancio, falta de concentración y fatiga en la tarde

¿Por qué se debe desayunar bien todos los días?

Es imprescindible un buen desayuno tu mente y tu cuerpo rendirán el doble

Después de 10 o 12 horas de ayuno el organismo necesita energía y nutrientes para realizar bien tus diarias actividades en la escuela, en los deportes, en el trabajo

Aporte nutricional. El cuerpo va a necesitar en el día un aporte de energía que vienen en las vitaminas del complejo B y de los minerales como el potasio, calcio y hierro.

Se incrementa el rendimiento físico. El cuerpo necesita nutrientes para moverse.

Aumenta la concentración y la memoria. Un desayuno equilibrado aporta la glucosa que es un alimento para el cerebro

Un buen desayuno da alegría y buen humor. Los niveles de glucosa que descendieron en la noche por el ayuno forzado de 10 o 12 horas consiguen que el sistema nervioso funcione mejor.

Ayuda a controlar el peso. Desayunar ayuda a mantener el peso dentro de límites saludables por que no se tiene la tentación de estar "picoteando"

Es un buen hábito sobre todo si desayunas con toda la familia.

Los hidratos de carbono se transforman en glucosa que es el "combustible" que necesita el organismo.

Más fibra. Las frutas, y la miel evitan el estreñimiento

Más vitaminas y minerales. Un desayuno variado y equilibrado es una fuente segura de nutrientes para tener mayor energía y vitalidad.

Te ofrecemos desayunos diferentes para cada uno de los 30 días del mes

**"El descubrimiento de un nuevo plato  
contribuye más a la felicidad  
del género humano  
Que el descubrimiento  
de una nueva estrella"**

Jean Anthelme Brillat Savarin (1755-1826)  
El Gastrónomo más famoso

**Licuada, ensaladas de frutas, jugos, y bebidas**

---

## 1. LICUADOS PARA DESAYUNAR

### **Ingredientes**

(las frutas de temporada son más económicas):

2 plátanos

4 cucharadas soperas de miel

1 taza de leche descremada

½ taza de yogurt sin grasa

En su licuadora combine todos los ingredientes y procéselos

Información nutricional por porción

## 2. REHIDRANTANTE DEPORTIVO

Ventajas de la miel en el funcionamiento atlético

Los carbohidratos antes, durante y después del ejercicio mejoran la respuesta y recuperan más rápidamente el tono muscular.

### **Ingredientes:**

4 cucharadas soperas de miel

Una pizca de sal

2 tazas de jugo de naranja

6 tazas de agua tibia para disolver la miel

Combine los ingredientes y enfríe

## 3. DEPORTISTAS NARANJA CON MIEL

Por sus altos niveles de potasio

### **Ingredientes**

5 cucharadas soperas de miel

½ cucharadita de sal

---

2 tazas de jugo de naranjas naturales  
6 tazas de agua

Combine todos los ingredientes usando agua tibia para disolver la miel, déjelo enfriar y lléveselo en un envase con boquilla para beberlo en sus eventos deportivos

#### 4. PARA DEPORTISTAS MIEL CON LIMÓN

##### **Ingredientes**

5 cucharadas soperas de miel  
½ cucharadita de sal  
½ taza de jugo de limón  
7 ½ tazas de agua

Combine todos los ingredientes, use agua tibia para disolver la miel, déjelo enfriar y lléveselo en un envase con boquilla cuando haga deporte.

#### 5. PAN TOSTADO CON NUECES Y MIEL

##### **Ingredientes**

Miel mantequilla para untar al pan.  
Nueces en trozos  
De dos a 4 rebanadas por cada persona, si es integral, mejor.

##### **Preparación**

Se untan las rebanadas del pan con la miel y se espolvorea con nueces  
Puede ser usado para desayunar, en la merienda o como postre.  
Otros usos. Para endulzar el Café, té, leche, cereales, atoles, licuados, jugos, champurrado, chocolate, batidos.

---

## 6. PANECILLOS CON MIEL

Vienen envasados en bolsas con 8 unidades. Alimentan y ahuyentan el hambre. Fáciles de transportar. Económicos. Tenga uno en su escritorio

## 7. PARA DESAYUNAR, CAMOTES ENMIELADOS

### Ingredientes

6 camotes grandes, morados y pelados  
1 cucharadita de sal  
6 tazas de miel oscura (de Yucatán)  
6 limones  
¼ kilo de mantequilla

### Preparación

Cueza los camotes en agua hirviendo con la sal hasta que estén suaves. Cúbralos con la miel y un poquito de sal, la ralladura de los limones y la mantequilla en trocitos. Meta al horno precalentado a 150 grados durante media hora, bañando varias veces los camotes con la miel. Si lo considera necesario puede agregar un poco de agua. Se pueden servir calientes o fríos, con un vaso de leche, es un excelente desayuno

## 8. CHAMPURRADO

### Ingredientes

2 tazas de miel 100 % pura  
1 raja de canela  
1 tableta de chocolate mexicano  
1 taza de maicena  
10 tazas de leche

### Preparación

Se coloca la canela, el chocolate y dos tazas de agua en una olla y se hierve hasta que se deshace el chocolate. En un plato hondo se mezcla la masa en una taza de agua. Revuelva la masa con el chocolate hirviendo. Por ultimo, agregue la leche y la miel a la olla. Hierva a fuego lento, revolviéndolo constantemente.

---

## 9. CHOCOLATE CALIENTE CON MIEL

Ideal para tomarlo en el invierno

### **Ingredientes**

5 cucharadas soperas de miel  
½ taza de cacao  
½ taza de agua  
1 cucharada de extracto de vainilla  
3 tazas de leche

### **Preparación**

En una olla mezcle muy bien la miel, el cacao y el agua, cocínelo a fuego lento por 5 minutos o hasta que este espeso, retírelo del fuego y agréguele la vainilla, antes de servirlo y llevarlo a la mesa agregue la leche caliente con el cacao. Sirve para 4 porciones.

## 10. TAMALES DULCES DE PIÑA

### **Ingredientes**

10 cucharadas soperas de miel 100 % pura  
3 kilos de masa de maíz preparada  
2 tazas de piñas cortadas en trocitos  
1 taza de pasas  
1 cucharada de canela  
Hojas secas de maíz

### **Preparación**

Una la masa, piña, pasas, miel y la canela. Remoje y escurra las hojas de maíz. Coloque 2 cucharas de masa en cada hoja. Esparza la masa en la hoja y doble ambos lados para formar un tamal. Cocine al vapor hasta la masa se desprenda de la hoja. Aproximadamente 45

---

minutos

## 11. TORTA DE CAMOTE

### Ingredientes

6 camotes grandes, morados  
10 cucharadas soperas de miel  
250 gramos de mantequilla  
3 huevos  
1 cucharadita de canela en polvo  
Queso y pasas (opcionales)

### Preparación

Cocine los camotes con la cáscara y cuando ya estén cocinados, peléelos, muéelos hasta obtener un puré, añada la mantequilla, la miel, la canela, las yemas de los huevos y el polvo para hornear. Bata las claras punto de nieve e incorpórelas a la preparación anterior, con movimientos envolventes. Si desea agregue el queso desmenuzado y las pasas. Poner en un molde refractario, previamente engrasado y hornee por 30 minutos a temperatura media (180 grados)

## 12. JUGO EXÓTICO

### Ingredientes

¼ taza de jugo de piña  
1 cucharada soperas de miel  
1 taza de kiwi pelado y picado  
1 taza de piña picada  
2 plátanos rebanados

### Preparación

Coloca en la licuadora el jugo, la miel, el kiwi, la piña y los plátanos, licua a baja velocidad y poco a poco súbela hasta obtener una mezcla suave, sirve el jugo y adorna los vasos con una rebanada de kiwi

## 13. BARRAS DE MIEL ENERGÉTICAS SIN HORNEAR

---

**Ingredientes**

4 cucharadas soperas de miel  
4 cucharadas de mantequilla de cacahuete  
4 tazas de granola

Coloque en el microondas durante 2 minutos la miel para que se licue después viértalo sobre la mantequilla de cacahuete y mézclelo hasta que este semilicuada. La granola póngala en un tazón grande y agregué la mezcla de la miel con la mantequilla en una cacerola cubierta con papel encerado y espere hasta que se endurezca, córtelo en forma de barras, rinde 36 piezas

#### 14. LICUADO DE PLÁTANOS CON MIEL

**Ingredientes**

1 ½ taza de leche  
2 plátanos maduros  
1 taza de yogur con sabor a vainilla  
5 cucharadas soperas de miel 100 % pura  
1 cucharadita de vainilla  
½ cucharadita de canela  
Nuez molida  
5 cubos de hielo

**Preparación**

En un mezclador o en la licuadora combinar todos los ingredientes, excepto los cubos de hielo, hasta que estén homogéneos, ahora si agregar los 5 cubos de hielo, hasta que estén listos



---

## 15. CASCADA DE FRESAS CON MIEL

### Ingredientes

5 cucharadas soperas de miel 100 % pura  
½ Taza de arandanos  
½ taza de frambuesas  
½ taza de fresas lavadas y sin tallo  
1 cucharada de vinagre balsámico

### Preparación

Combina la fruta en un plato hondo  
Mezcla la miel con el vinagre balsámico  
Agrega a la fruta la miel con el vinagre

## 16. LICUADO DE FRUTAS

### Ingredientes

2 tazas de fresas limpias, sin tallos, lavadas  
2 plátanos  
2 duraznos  
1 taza de leche  
1 taza de yogur con sabor a vainilla  
10 cucharadas soperas de miel 100 % pura  
1 cucharita de extracto de vainilla  
1 taza de hielos machacados

### Preparación

En el envase del procesador o de la licuadora combinar todos los ingredientes y procéselo hasta que este listo

## 17. ENSALADA DE FRUTAS CON MIEL

### Ingredientes

4 cucharadas soperas de miel  
2 cáscaras de limón rallados  
¼ de canela en polvo  
2 jícamas en trozos  
2 tazas de fresas, lavadas y sin tallos  
4 kiwis pelados y rebanados  
2 naranjas peladas y rebanadas

---

### **Preparación**

En un platón hondo mezcle la miel, la cáscara del limón rallado, el jugo de los limones y la canela en polvo. Agregue la jícama con la fruta y mézclelas hasta que estén bien cubiertas por el aderezo, cubra el plato y refrigérela hasta el momento de servirlo

**nota:** si lo desea puede añadir una cucharada de tequila al aderezo

## **18. ENSALADA DE FRUTAS**

### **Ingredientes**

10 cucharadas soperas de miel 100 % pura  
2 manzanas  
2 plátanos  
1 racimo de uvas

### **Preparación**

Corta las manzanas y los plátanos en cuadritos  
Pon las manzanas, los plátanos y las uvas en un plato hondo y báñalos con miel

## **19. PLÁTANOS CON MANGOS BAÑADOS EN MIEL**

### **Ingredientes**

Plátanos cortados en rebanadas gruesas  
Mangos cortados en rebanadas gruesas  
Brochetas  
2 cucharadas de ron de caña  
3 cucharadas soperas de miel 100 % pura  
½ taza de crema  
2 limones  
¼ taza de coco rallado

### **Preparación**

Rallar la cáscara de los limones, dejando apartadas 2 cucharas de la ralladura, colocar el resto en un plato hondo. Exprimir los limones y verter el jugo de los limones sobre la ralladura de la cáscara del limón, poner la crema en el plato con el jugo de limón. Agregar la miel y el ron a la crema y el jugo de limón, mezclar hasta que la preparación este homogénea y déjela reposar. Coloque las brochetas con los plátanos y el mango en un plato para servir y rocíelos con

---

la salsa, para decorarlos use la ralladura restante y el coco rallado. Sirva estas brochetas de fruta tropical como un bocadillo liviano, refrescante, de entretiempo dándole un toque exótico

## 20. FRESAS, PLÁTANOS, NARANJAS CON MIEL

### Ingredientes

400 gramos de fresas  
2 plátanos  
2 naranjas exprimirlas para usar el zumo  
1 vaso de vino tinto  
3 cucharadas soperas de miel

### Preparación

Se lavan las fresas se le quitan los tallos y se parten por mitades, los plátanos se cortan en rodajas y se les añade el zumo de las naranjas, la miel y el vino y se ponen a enfriar en el refrigerador por 3 horas, cuanto más tiempo las deje macerar, mejor será su sabor. Si desea puede añadirle duraznos.

## 21. LICUADO VERDE

### Ingredientes

1 aguacate grande pelado y cortado en cubos  
2 plátanos sin cáscara y cortado en cubos  
1 taza de leche  
2 cucharadas soperas de miel  
1 /2 cucharadita de canela  
2 cubos de hielo

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes hasta que estén listos

---

## 22. BATIDO DE OREJONES CON MIEL

### Ingredientes

100 g de orejones secos  
3 vasos de agua caliente  
2 cucharadas soperas de miel  
3 vasos de yogurt natural  
2 claras de huevo

### Preparación

Colocar los orejones en un recipiente con agua caliente por toda la noche. Poner en un cazo de fondo grueso los orejones y el agua. Agregar la miel tapar el cazo y cocinar a fuego lento por 20 minutos hasta que queden blandos. Apagar el fuego y dejarlo enfriar. Meter en la batidora el yogurt hasta se haga un puré. Batir las claras a punto de nieve. Añadir al puré una cucharada de clara y luego añadir el resto. Con una cuchara ir pasando el batido a copas altas. Consumirlo o meterlas al refrigerador hasta que deseen servir

## 23. JUGO DE BETABEL

### Ingredientes

1 rebanada de piña  
1 cucharada soperas de miel  
¼ de manojo de hojas de berro  
½ vaso de jugo de naranja  
½ betabel

### Preparación

Lavar todos los ingredientes. Exprimir la naranja y con su jugo licuar la piña, la miel, los berros y el betabel. Colar la mezcla y beberla. Sirve para una porción, si desea disponer de mas simplemente doble la cantidad de los ingredientes

---

## **24. JUGO DE CÍTRICOS (PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS)**

### **Ingredientes**

4 naranjas  
2 limones  
4 cucharadas soperas de miel

### **Preparación**

Lavar las naranjas y los limones perfectamente. Extraer su jugo. Vaciarlos en dos vasos y agregarles la miel

## **25. CAMOTES ASADOS CON MIEL**

### **Ingredientes**

2 kilos de camotes, pelados y corados en trozos medianos  
6 cucharadas de mantequilla  
4 cucharadas soperas de miel  
2 cucharaditas de jugo de limón  
Sal y pimienta

### **Preparación**

Acomodar todos los trozos en un molde grande de vidrio refractario. Mezclar la mantequilla, miel y el jugo de limón en una olla y poner en fuego lento hasta que se derrita. Rociar con esta mezcla sobre los camotes y sazonar con sal y pimienta. En el horno precalentado a 350 F dándoles la vuelta constantemente hasta que estén suaves. En el desayuno con un vaso de leche, son excelentes

---

## 26. TACHA DE CALABAZA

### Ingredientes

1 calabaza de 3 a 5 kilos sin semillas y cortada en pedazos grandes de (8 a 10)  
1 cono de piloncillo  
15 cucharadas de miel 100 % pura  
Cáscara de naranja rallada  
El jugo de la naranja  
3 ramitos de canela  
5 clavos de olor  
4 clavos de pimienta dulce  
8 tazas de agua

### Preparación

En una olla grande mezcle el piloncillo, la miel, la cáscara de naranja y su jugo, los ramitos de canela, los clavos de olor, los clavos de pimienta dulce y el agua. Hierva la mezcla. Añada los trozos de la calabaza a la olla y cocínelos por una hora hasta que la salsa se haya reducido a casi la mitad y tenga el aspecto de un almíbar grueso. La calabaza deberá estar tierna como para enterarle un tenedor sin problema. Déjela enfriar y sívala con un vaso de leche.

## 27. ATOLE PARA 4 PORCIONES

### Ingredientes

½ taza de masa de harina  
5 tazas de leche tibia  
1 ramito de canela  
1 cucharada de extracto de vainilla  
10 cucharadas soperas de miel

### Preparación

Disuelva la harina masa con ½ taza de leche tibia. En un sartén agregue el resto de leche tibia y la mezcla de la harina masa, la canela, el extracto de la vainilla y la miel. Revuelva constantemente a fuego medio hasta que todos los ingredientes se hayan juntado y la mezcla este espesa. Se pueden agregar pedazos de fruta antes de servir

---

## 28. BUÑUELOS CON MIEL, PARA 12 O 15 PORCIONES

### Ingredientes

Abundante miel  
1 paquete de tortillas de harina sin cocinar  
1 taza de azúcar  
3 cucharaditas de canela molida  
3 tazas de aceite

### Preparación

Calentar el aceite en un sartén a fuego medio}  
Dore las tortillas en el aceite hasta que tengan color miel y luego escurra los buñuelos en papel toalla para eliminar el exceso de aceite. Mezcle el azúcar con la canela en un recipiente y agregue toda la miel que guste.

## 29. ENSALADA DE FRUTAS

### Ingredientes

1 plátano  
1 manzana pelada y cortada en cuadritos  
Papaya cortada en cubos medianos  
Piña cortada en cubos medianos  
Frutas de la estación al gusto, como sandia, tuna, mango, durazno, melón, chirimoya  
Frutas para la decoración. Fresas, pasas, kiwis, cerezas  
2 cucharadas de soperas de miel  
1 vasito de yogurt natural  
2 cucharadas de granola  
Frutas secas como nueces, pasas, nueces de la india  
Tostados, avena, germen de trigo, salvado, ajonjolí, coco rallado

### Preparación

Colocar todas las frutas en una ensaladera. Separa las frutas más vistosas como kiwis para la decoración. Agregar sobre las frutas el yogur, la miel de abeja y la granola. Lista para servir

---

### 30. LICUADO DE AGUACATE CON PLATANO Y MIEL

#### **Ingredientes**

1 aguacate grande  
1 plátano  
2 cucharadas soperas de miel  
1 cucharada de extracto de vainilla  
½ vaso de leche  
Nuez moscada

#### **Preparación**

Pele el aguacate y el plátano y córtelos en pedazos. Ponga en la licuadora, la leche, la miel, y la vainilla, licue hasta que se pongan cremosos, viértalo en 4 vasos y ponga arriba la nuez moscada

### 31. AGUACATE CON ALMENDRAS

#### **Ingredientes**

1 aguacate  
½ vaso de leche  
2 cucharadas soperas de miel  
4 cucharadas de almendras, molidas  
1 cucharada de vainilla  
Nuez moscada para espolvorear

#### **Preparación**

Vierta la leche, la miel, las almendras molidas, la vainilla, en la licuadora por 2 minutos. Pele y corte el aguacate en pedazos y agréguelos a la licuadora. Enciéndala de nuevo y déjela trabajar hasta que la mezcla quede homogénea. Sírvala en 4 vasos y póngale arriba la nuez moscada

**NO BEBA REFRESCOS, ESTAN HECHOS CON AZUCAR, GAS CARBONICO Y CAFEÍNA.  
QUE SOLO ENGORDAN Y NO TIENEN NINGUN VALOR ALIMENTICIO**



---

Inscríbete ahora en  
nuestros cursos gratis

Dieta de la sopa de repollo

Plan para quitarse esos kilitos de  
más

Trucos indispensables para bajar  
la panza

Dieta de las vacaciones

Cómo adelgazar comiendo los  
“alimentos prohibidos”

Dieta naturológica de los 30 días

Dieta del té verde para adelgazar  
y rejuvenecer

Dieta de los antioxidantes

La dieta de los tres días

Dieta Ayurveda

**PREPARE JARRAS DE FRUTAS  
(2 LITROS Y 8 CUCHARADAS SOPERAS DE  
MIEL)**

Use las de temporada por que son más económicas