

Idees d'esmorzars bio

12/08/2021

Coneix tots els ingredients bio perfectes per preparar un esmorzar sa, nutritiu i respectuós amb el medi ambient.

Sempre s'ha dit que l'esmorzar és el menjar més important del dia per poder recuperar totes les energies després del descans nocturn, així que hauríem de tenir aquesta dita més present i prendre'ns el temps necessari per gaudir d'un bon [esmorzar equilibrat i nutritiu](#) [



[Veure imatge](#)



[Veure imatge](#)

</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/341-Dime-lo-que-desayunas>] abans de sortir de casa.

Fruita

Per començar el dia amb bon peu és important que l'esmorzar contingui hidrats de carboni, fibra, minerals i vitamines. Llavors, incloure una peça de fruita seria un bon començament.

Les varietats de fruita per esmorzar són infinites, plàtan, poma, pera o taronja, però ara que estem en la temporada estival podem aprofitar per fer-nos un esmorzar amb les [fruites d'estiu](#) [</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00013.xml>], ben fresques són més apetibles per suportar la calor.

Hi ha un munt de possibilitats per prendre-les: un suc de taronja recentment espremut, la peça sencera de fruita, trossejada en macedònia, tallada en un iogurt o combinar-les amb llet o beguda vegetal per elaborar diferents batuts de fruites.

Llet

L'esmorzar de sempre, un got de llet, cafè amb llet, llet amb cacau, llet amb galetes o cereals. Malgrat hi hagi molts detractors, la llet també pot formar part d'un esmorzar saludable, perquè ens aporta calci i greixos saludables.

A més, podem gaudir del mateix sabor de sempre amb la [llet ecològica](#) [https://capraboacasa.com/portal/ca/super/buscar/eco?categoriaNivel2_es=Leche&nuevaPagina=1], un producte lliure de tractaments químics, genètics i certificat a nivell europeu. La llet de producció ecològica la podem reconèixer fàcilment en el supermercat, ja que totes elles porten imprès el logotip del segell d'agricultura ecològica.

Begudes vegetals

Les [begudes vegetals](#) [</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/327-Descubre-las-bebidas-vegetales>] pot ser que siguin l'ingredient més sonat dins d'un esmorzar bio, perquè estan elaborades a base d'aigua i cereals, fruita seca, llegums o llavors. Aquestes begudes són una bona alternativa per a tots els intolerants a la lactosa, al·lèrgens, vegans o simplement per a aquells que senten aversió a la llet.

A Caprabo pots trobar una àmplia gamma de llets o begudes vegetals, les més populars són: llet de soia, llet de coco, [beguda d'ametlla](#), [<https://capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/eroski-bebida-almendra-1l/331516>] avellanes, civada, arròs, lli, nous o combinats com a [beguda de soia i xocolata](#) [<https://capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/eroski-bebida-soja-calcio-chocolate-1l/312703>].

Tes i infusions

Els tes i les infusions són un altre grup d'ingredients que funcionen molt bé en un esmorzar bio, perquè són perfectes per hidratar el cos. A més, existeix una àmplia varietat d'infusions per triar depenent de les propietats que es busquin.

Al matí el millor seria triar tes o infusions que ens aportessin vitalitat, energia i tinguessin poders antioxidants. Gran exemple d'això són el te negre, el te vermell i el verd. Un altre aliat a l'hora de l'esmorzar seria el chai, una beguda revitalitzant, digestiva, combat l'estrès i millora la concentració.

Si no volem innovar o no ens acaba d'agradar el te, sempre podem optar per la camamilla de tota la vida, que ens ajudarà a digerir millor l'esmorzar i evitarà la pesadesa estomacal.

Cereals ecològics

Els cereals sempre han estat l'esmorzar preferit dels nens i ho pot continuar sent. Aquesta vegada triarem cereals ecològics que, a més de ser sostenibles, són una font de carbohidrats complexos, rics en fibra, vitamines i greixos saludables.

A l'esmorzar podem introduir els cereals integrals en forma de coca de blat de moro o arròs, flocs al natural, com el blat inflat amb mel, flocs de civada o la novetat de [civada cruixent](#) [

<https://capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/almohadillas-de-avena-eroski-caja-375-g/344837>], tot perfecte per combinar-lo amb un iogurt, quefir, llet o begudes vegetals.

També podem fer-nos [pa de sègol](#) [

<https://capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/gerble-bio-pan-centeno-con-avena-y-lino-500g/307002>] o integral de cereals i llavors torrat amb infinitat d'acompanyaments. Per exemple, alvocat, salmó fumat, tonyina, formatge fresc, tomàquet, ou escalfat, pernil serrà, melmelades bio, etc.

Xocolata ecològica

Introduir en petites quantitats la xocolata a l'esmorzar tampoc és mala opció. La xocolata negra, per exemple, és una font d'energia, fibra i estimula el sistema nerviós.

Si som més de dolç al matí, podem preparar-nos unes [galletes casolanes de xocolata i ametlla](#) [

</shared/.content/recetas/320-Galletas-de-chocolate-y-almendra.html>], porridge de civada amb xocolata, [tortita d'arròs amb xocolata negra](#) [

<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/tortitas-de-espelta-chocolate-negro-eroski-bio-paquete-90-g/3451>], torrades amb crema d'untar de cacau negre o una unça de xocolata ecològica.

Fruita seca i llavors

La fruita seca i les llavors oleaginoses són perfectes per acompanyar un esmorzar saludable, perquè ens aporten hidrats de carboni, greixos saludables i fibra.

La millor fruita seca per esmorzar serien les ametlles, pel seu alt contingut en magnesi, fòsfor, calci i fibra, a més són una font d'energia. Seguides de les nous, els festucs i les avellanes.

Per introduir aquests ingredients durant l'esmorzar una idea podria ser un bol de iogurt [bio natural](#) [

<https://capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/yogur-natural-de-leche-de-cabra-eroski-bio-frasco-420-g/353606>] amb civada, fruita, llavors de xia i fruita seca. També una torrada de pa integral amb formatge fresc i nous o amb crema de cacauet casolana, plàtan i llavors de lli.

A Caprabo disposem d'una àmplia gamma de productes de la marca [BIO](#) [</sites/caprabocom/ca/nuestras-marcas/bio/>], un assortiment saludable, compromès amb el medi ambient, la sostenibilitat i a l'abast de tothom. Fes-te amb els sucres, coques, galletes, llavors i melmelades de la marca per començar a elaborar els teus nous esmorzars.

