

Brinner: la tendencia que rompe las reglas del desayuno y la cena

11 jun 2025

La nueva tendencia gastronómica que te permite desayunar a la hora de cenar se llama brinner. ¿Alguien ha dicho waffles caseros a cualquier hora del día? Pues vamos a descubrir esta revolución foodie con ideas rápidas y saludables.

¿Qué es el brinner y por qué está conquistando nuestras cenas?



Aunque suene raro desayunar por la noche, lo cierto es que las redes sociales, sumadas al auge del brunch y el estilo de vida foodie, han hecho que cada vez se ponga más de moda el brinner, una fusión de breakfast i dinner. Pero, ¿de dónde viene esta moda del brinner, cuál es su origen?

Todo apunta a que sus raíces estén en Estados Unidos, porque lo de cenar cereales frente a la tele o preparar unos huevos con beicon a las diez de la noche, suena muy a peli yanqui o a americanada. Esta costumbre de cenar sin complicarse la vida se ha convertido en tendencia y, en realidad, es una maravilla, ya que puedes terminar el día con una receta sencilla y deliciosa.

Beneficios de cenar desayuno: salud, ahorro y comodidad

Una cena rápida y fácil después de un día largo

El brinner ha ganado muchos adeptos también por eso, después de un día de trabajo o un día largo, anímicamente hablando, no apetece meterse en la cocina a elaborar una receta complicada. Entonces, ¿quién no agradece hacer una cena rápida y fácil?

Puedes preparar una tostada con aguacate y huevo, un bowl de yogur natural o vegetal con frutas, una tortilla francesa o huevos revueltos con queso fresco, gachas de avena con toppings o un bagel con salmón ahumado y queso crema. Con estas ideas, en menos de 5-10 minutos estás cenando.

Brinner y economía: desayunar por la noche es más barato

También es cierto que el brinner puede ayudarte a ahorrar. Elaborar una cena tradicional requiere bastantes ingredientes, mientras que, si optas por preparar un desayuno típico para la cena, el resultado es mucho más económico. Seguramente, en la nevera ya tengas algún embutido, huevos, pan de molde, leche u otros ingredientes resultones que son más baratos y asequibles que, por ejemplo, un filete de pescado a la plancha.

Cenas ligeras y saludables: alimentación consciente

El brinner y la alimentación consciente no tienen porque no ir de la mano. Además, existen muchos [desayunos saludables bio](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00012.xml?tk=0] aptos para una cena ligera y para dormir mejor después.

Ideas y recetas fáciles para un brinner delicioso

Rollo de tortilla de espinacas con vinagreta

Los huevos son un ingrediente básico y muy versátil que seguro tienes en la cocina. Por eso, una noche cualquiera, un rollo de tortilla de espinacas es perfecto y fácil para tener la cena lista en tan solo 10 minutos.

[Ver receta](#) [/shared/.content/recetas/326-Rollo-de-tortilla-de-espinacas-con-vinagreta-de-pasas.html?tk=0]

Tosta con sardinas

Una opción ideal para una cena tipo brinner es esta tosta con sardinas. Tan solo necesitarás unas sardinas frescas, unas rebanadas de pan redondo y unas verduras escalivadas.

[Ver receta](#) [/shared/.content/recetas/322-Tosta-con-sardinas.html?tk=0]

Pavo crujiente

Lo que podría ser un desayuno de campeones, te lo puedes preparar ahora como cena. Tal vez no sea de las recetas más rápidas, pero para darle un toque diferente a las clásicas tostadas de aguacate.

[Ver video](#) [<https://www.youtube.com/shorts/ORDf06IFouA>]

Zarangollo y sándwich vegetal: clásicos reinventados

El [zarangollo](#) [/shared/.content/recetas/323-Zarangollo.html?tk=0] es un revuelto típico de Murcia con huevo, calabacín y cebolla. Una receta muy fácil y rápida que normalmente se sirve como tapa. Otra opción es un [sándwich vegetal](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=GY9Qwh4TQEQ>], nutritivo y delicioso. Se prepara con una base de zanahoria, patata, harina de avena, espinacas y huevo, que hacen de "pan", y un relleno de jamón dulce y queso.

[Ver video en YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=GY9Qwh4TQEQ) [<https://www.youtube.com/watch?v=GY9Qwh4TQEQ>]



Qué desayunar sano: opciones saludables para comenzar tu día [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00028.xml>]

Desayunar es fundamental para el rendimiento diario. Descubre cuántas calorías y nutrientes tiene que incluir un desayuno saludable y hazte con algunas ideas rápidas y fáciles para empezar el día.