

## Ideas de desayunos bio

12 ago 2021

*Conoce todos los ingredientes bio perfectos para preparar un desayuno sano, nutritivo y respetuoso con el medioambiente.*

Siempre se ha dicho que el desayuno es la comida más importante del día para poder recuperar todas las energías tras el descanso nocturno, así que deberíamos tener ese dicho más presente y tomarnos el tiempo necesario para disfrutar de un buen [desayuno equilibrado y nutritivo](#) [



[/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/341-Dime-lo-que-desayunas](#) ] antes de salir de casa.

## Fruta

Para empezar el día con buen pie es importante que el desayuno contenga hidratos de carbono, fibra, minerales y vitaminas. Entonces, incluir una pieza de fruta sería un buen comienzo.

---

Las variedades de fruta para desayunar son infinitas, plátano, manzana, pera o naranja, pero ahora que estamos en la temporada estival podemos aprovechar para hacernos un desayuno con las [frutas de verano](#) [ </shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00013.xml> ], bien fresquitas son más apetecibles para soportar el calor.

Hay un montón de posibilidades para tomarlas: un zumo de naranja recién exprimido, la pieza entera de fruta, troceada en macedonia, cortadita en un yogur o combinarlas con leche o bebida vegetal para elaborar diferentes batidos de frutas.

## Leche

El desayuno de siempre, un vaso de leche, café con leche, leche con cacao, leche con galletas o cereales. A pesar de que hay muchos detractores, la leche también puede formar parte de un desayuno saludable, porque nos aporta calcio y grasas saludables. Si mezclamos leche y fruta para hacernos un batido, ya tendríamos medio desayuno cubierto.

Además, podemos disfrutar del mismo sabor de siempre con la [leche ecológica](#) [ [https://capraboacasa.com/portal/es/super/buscar/eco?categoriaNivel2\\_es=Leche&nuevaPagina=1](https://capraboacasa.com/portal/es/super/buscar/eco?categoriaNivel2_es=Leche&nuevaPagina=1) ], un producto libre de tratamientos químicos, genéticos y certificado a nivel europeo. La leche de producción ecológica la podemos reconocer fácilmente en el supermercado, ya que todas ellas llevan impreso el logotipo del sello de agricultura ecológica.

## Bebidas vegetales

Las [bebidas vegetales](#) [ </shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/327-Descubre-las-bebidas-vegetales> ] puede que sean el ingrediente más sonado dentro de un desayuno bio, porque están elaboradas a base de agua y cereales, frutos secos, legumbres o semillas. Estas bebidas son una buena alternativa para todos los intolerantes a la lactosa, alérgicos, veganos o simplemente para aquellos que sienten aversión a la leche.

En Caprabo puedes encontrar una amplia gama de leches o bebidas vegetales, las más populares son: leche de soja, leche de coco, [bebida de almendra](#), [ <https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-bebida-almendra-1l/331516> ] avellanas, avena, arroz, lino, nueces o combinados como [bebida de soja y chocolate](#) [ <https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-bebida-soja-calcio-chocolate-1l/312703> ].

## Tés e infusiones

Los té y las infusiones son otro grupo de ingredientes que funcionan muy bien en un desayuno bio, porque son perfectos para hidratar el cuerpo. Además, existe una amplia variedad de infusiones a escoger dependiendo de las propiedades que se busquen.

Por la mañana lo mejor sería escoger té o infusiones que nos aportaran vitalidad, energía y tuvieran poderes antioxidantes. Gran ejemplo de ello son el té negro, el té rojo y el verde. Otro aliado a la hora del desayuno sería el chai, una bebida revitalizante, digestiva, combate el estrés y mejora la concentración.

Si no queremos innovar o no nos acaba de gustar el té, siempre podemos optar por la manzanilla de toda la vida, que nos ayudará a digerir mejor el desayuno y evitará la pesadez estomacal.

## Cereales ecológicos

Los cereales siempre han sido el desayuno favorito de los niños y lo puede seguir siendo. Esta vez elegiremos cereales ecológicos que, además de ser sostenibles, son una fuente de carbohidratos complejos, ricos en fibra, vitaminas y grasas saludables.

En el desayuno podemos introducir los cereales integrales en forma de tortitas de maíz o arroz, copos al natural, como el trigo inflado con miel, copos de avena o la novedad de [avena crujiente](https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/almohadillas-de-avena-eroski-caja-375-g/344837) [ <https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/almohadillas-de-avena-eroski-caja-375-g/344837> ], todo perfecto para combinarlo con un yogur, kéfir, leche o bebidas vegetales.

También podemos hacernos [pan de centeno](https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/gerble-bio-pan-centeno-con-avena-y-lino-500g/307002) [ <https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/gerble-bio-pan-centeno-con-avena-y-lino-500g/307002> ] o integral de cereales y semillas tostado con infinidad de acompañamientos. Por ejemplo, aguacate, salmón ahumado, atún, queso fresco, tomate, huevo poché, jamón serrano, mermeladas ecológicas, etc.

## Chocolate ecológico

Introducir en pequeñas cantidades el chocolate en el desayuno tampoco es mala opción. El chocolate negro, por ejemplo, es una fuente de energía, fibra y estimula el sistema nervioso.

Si somos más de dulce por la mañana, podemos prepararnos unas [galletas caseras de chocolate y almendra](/shared/.content/recetas/320-Galletas-de-chocolate-y-almendra.html) [ </shared/.content/recetas/320-Galletas-de-chocolate-y-almendra.html> ], gachas de avena con chocolate, [tortitas de arroz con chocolate negro](https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/tortitas-de-espelta-chocolate-negro-eroski-bio-paquete-90-g/3451) [ <https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/tortitas-de-espelta-chocolate-negro-eroski-bio-paquete-90-g/3451> ], tostadas con crema untada de cacao negro o una onza de chocolate ecológico.

## Frutos secos y semillas

Los frutos secos y las semillas oleaginosas son perfectos para acompañar un desayuno saludable, porque nos aportan hidratos de carbono, grasas saludables y fibra.

Los mejores frutos secos para desayunar serían las almendras, por su alto contenido en magnesio, fósforo, calcio y fibra, además son una fuente de energía. Seguidas de las nueces, los pistachos y las avellanas.

Una idea para introducir estos ingredientes en tu desayuno podría ser un tazón de [yogur bio natural](https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/yogur-natural-de-leche-de-cabra-eroski-bio-frasco-420-g/353606) [ <https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/yogur-natural-de-leche-de-cabra-eroski-bio-frasco-420-g/353606> ] con avena, fruta, semillas de chía y frutos secos. También una tostada de pan integral con queso fresco y nueces o con crema de cacahuete casera, plátano y semillas de lino.

---

En Caprabo dispones de una amplia gama de productos de la marca [BIO](/sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/bio/) [ /sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/bio/ ], un surtido saludable, comprometido con el medio ambiente, la sostenibilidad y al alcance de todos. Hazte con los zumos, tortitas, galletas, semillas y mermeladas de la marca para empezar a elaborar tus nuevos desayunos.