

eBook

7 ideas  
de desayunos  
saludables

*sin gluten / sin azúcar / sin lácteos*

Sandra Sempere  
Dietista Integrativa



alimentacionbysandra



alimentacionbysandra@gmail.com





*alimentación  
saludable*

*educación  
nutricional*

Hola, soy Sandra Sempere, dietista integrativa  
(especializada en patologías digestivas)

Soy creadora de contenido en mi cuenta de Instagram [@alimentacionbysandra](#) En ella os comparto recetas saludables, sin lácteos, sin gluten y sin azúcar. He querido crear este eBook para que conozcais un poquito más de mí, de mi trabajo y de cómo serían mis planes nutricionales.

*Sandra Sempere*  
Dietista Integrativa

*sin gluten*

*sin lácteos*

*sin azúcar*



BEBIDA VEGETAL S/A: Puedes utilizar la que más te guste: almendras, avena, avellanas, arroz.. ¡Pero lee bien! ¡Sin azúcar añadido!

LÁCTEO VEGETAL: Yogur vegetal Coco o Almendra.

HARINAS SIN GLUTEN: Harina de trigo sarraceno, harina de avena, harina de arroz, harina de maíz, harina de almendras, harina de coco...

HARINAS CON GLUTEN: Puedes sustituir la harina sin gluten por la harina con gluten que prefieras.

CHOCOLATE: Mínimo 85% de pureza.

CHOCOLATE PURO DESGRASADO: Valor o Clavileño

*Sandra Sempere*  
Dietista Integrativa





## Tostada de aguacate y huevo

### *Ingredientes*

Pan sin gluten (pan trigo sarraceno)  
1/2 Aguacate  
1-2 Huevos

### *Receta*

1. Tostar el pan
2. Pasamos el huevo por la sartén para hacer un revuelto. También puede ser hervido o poché.
3. Untamos el aguacate y añadimos el huevo.
3. Como vegetales podemos añadirle tomate, canónigo y rúcula o cualquier verdura asada que os guste.





# *pudding de chía con frutos rojos*

## *Ingredientes*

200 ml de yogur de coco o almendra  
20 gr de chía  
Frutos rojos

## *Receta*

1. Añadimos la chía en el yogur y déjala durante toda la noche (mínimo 8h) para que genere sus mucílagos.
2. Pon por encima los frutos rojos.
3. Opcionalmente puedes hacer mermelada de frutos rojos, llevándolos a ebullición en 1 dedo de agua y triturando posteriormente con batidora de mano.



## Tortitas de avena y plátano

### Ingredientes

1 plátano  
5 cucharadas soperas de  
avena (sin gluten)  
1 huevo  
Fresas, frutos rojos o frutos  
secos

### Receta

1. Ponemos todos los ingredientes en una batidora y batimos.
2. Ponemos en una sartén un poco de aceite de coco, cuando esté caliente vamos añadiendo la mezcla y haciendo nuestras tortitas.
3. Fundimos chocolate 85% en el micro para añadirlo a las tortitas. También añadimos al plato fresas, frutos rojos, frutos secos, yogurt...





# Gofres de naranja y canela

## Ingredientes

1 huevo  
3 cucharadas de copos de  
avena (sin gluten)  
1/2 plátano maduro  
1 naranja pequeña  
2 cucharaditas de canela  
1 poquito de aroma de  
vainilla

## Receta

1. Batimos todos los ingredientes y llevamos al microondas 4 minutos en un molde de gofre de silicona. También lo podemos hacer en la gofrera.
2. Añadir los toppings: chocolate 85%, fresas, trocitos de almendra picada, frambuesas...





## *Gachas de avena chocolateadas*

### *Ingredientes*

40 gr de copos de avena  
(sin gluten)  
3 onzas de chocolate 85%  
1 vaso de bebida vegetal  
Toppings: fruta cortada,  
frutos  
rojos, frutos secos picados,  
coco  
rallado, canela...

### *Receta*

1. En un cazo ponemos la bebida vegetal.
2. Cuando empiece a estar caliente le añadimos 4 cucharadas soperas de copos de avena.
3. Añadimos también las 3 onzas de chocolate.
4. Removemos continuamente, cuando empiece a hervir, bajamos el fuego y seguimos removiendo. Va a ir espesando, lo dejamos hasta conseguir la textura deseada.
5. Colocamos en un bowl y añadimos los toppings.





## Bowl de yogur

### *Ingredientes*

150 ml de yogur de coco o almendra  
1 plátano o 4-5 fresas  
Granola  
Crema de avellana

### *Receta*

1. Añadimos el yogur a un bowl.
2. Cortamos el plátano o las fresas.
3. Añadimos la fruta al bowl y también añadimos un poquito de granola.
3. Terminamos poniendo un poquito de crema de avellana.





## *Bizcocho de plátano y cacao*

### *Ingredientes*

1 huevo  
30 gr de copos de avena o  
harina de avena (sin  
gluten)  
1 plátano  
1 cucharada de cacao  
100% desgradoado  
3-4 nueces  
1 cucharada de canela de  
ceylan

### *Receta*

1. Batimos todos los ingredientes, excepto las nueces y echamos la mezcla en un molde.
2. Añadimos las nueces troceadas.
3. Llevamos a la airfryer a 180° durante 12-15 minutos o al microondas durante 3-4 minutos.



Os deixo recomendacións de algúns dos produtos que podeis usar para as recetas



Opcións de yogur vexetal



Opcións de crema de frutos secos



Opcións de panes sin gluten



Copos de avena

Granola

\*Si pinchas te leva a la página de compra



*Gracias  
por tu apoyo*



Me podrás encontrar en:



[alimentaciónbysandra](https://www.instagram.com/alimentaciónbysandra)



[alimentaciónbysandra@gmail.com](mailto:alimentaciónbysandra@gmail.com)

*Sandra Sempere*  
Dietista Integrativa

---