

¿Qué voy a cocinar hoy?

# Desayunos RÁPIDOS y ligeros

Desayunos rápidos y ligeros





# Smoothie bowl DE MINI hot cakes

- ¾ taza de Alimento a Base de Almendra CARNATION® CLAVEL®
- 2 plátanos, hechos puré
- ¾ taza de harina de trigo, pasada por un colador
- 1 cucharadita de canela, molida
- ¾ taza de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Aceite en aerosol
- 4 tazas de zarzamoras, congeladas
- 6 cucharadas de miel de abeja
- 1 ½ tazas de Alimento a Base de Almendra CARNATION® CLAVEL®
- 2 tazas de frutos rojos
- 8 hojas de menta, desinfectadas

Para formar los hot cakes de una manera práctica, apóyate de una mamila de plástico o una bolsa hermética para verter la masa y formar poco a poco los mini hot cakes.

🕒 25 minutos 🍴 4 porciones

**1** Mezcla ¾ taza de Alimento a Base de Almendra CARNATION® CLAVEL® con los plátanos, la harina de trigo, la canela, la avena y el polvo para hornear. Vierte la mezcla en una mamila de plástico, calienta una sartén, agrega un poco de aceite y forma pequeños círculos con la mezcla para los hot cakes; cocina por ambos lados y repite el procedimiento con el resto de la preparación.

**2** Para el smoothie, licúa las zarzamoras, la miel de abeja y 1 ½ tazas de Alimento a Base de Almendra CARNATION® CLAVEL®.

**3** Sirve el smoothie en 4 tazones, agrega los mini hot cakes y decora con los frutos rojos y las hojas de menta. Ofrece.



## Pink SMOOTHIE bowl

- ❑ 3 tazas de fresas, congeladas
- ❑ 1 taza de frambuesas, congeladas
- ❑ 1 1/2 tazas de Alimento a Base de Coco CARNATION® CLAVEL®
- ❑ 5 Cucharadas de miel de agave
- ❑ 1 taza de fresas, desinfectadas y cortadas a la mitad
- ❑ 1/2 taza de frambuesas
- ❑ 8 hojas de menta, desinfectadas

Para obtener una mejor consistencia en tus smoothies, utiliza fruta congelada.

🕒 15 minutos 🍴 4 porciones

- 1** Licúa 3 tazas de fresas congeladas con 1 taza de frambuesas congeladas, el Alimento a Base de Coco CARNATION® CLAVEL® y la miel de agave.
- 2** Sirve en 4 tazones y decora con las mitades de fresa, las frambuesas y las hojas de menta. Ofrece.



# Chai latte SMOOTHIE bowl

- ❑ 1 1/2 tazas de Alimento a Base de Coco CARNATION® CLAVEL®
- ❑ 2 sobres de té instantáneo sabor a chai (15 g c/u)
- ❑ 4 plátanos, cortados en rodajas y congelados
- ❑ 5 cucharadas de miel de agave
- ❑ 2 plátanos, cortados en rodajas
- ❑ 1/4 taza de coco, tostado en hojuelas
- ❑ 1/2 taza de granola
- ❑ 1 cucharada de canela, molida
- ❑ 2 cucharadas de chispas de chocolate amargo
- ❑ 8 hojas de menta, desinfectadas

Puedes agregar un poco de esencia de vainilla a la preparación.

🕒 15 minutos 🍴 4 porciones

**1** Licúa el Alimento a Base de Coco CARNATION® CLAVEL®, el té chai, los plátanos congelados y la miel de agave.

**2** Sirve en 4 tazones, decora con las rodajas de plátano, las hojuelas de coco, la granola, la canela, las chispas de chocolate y las hojas de menta. Ofrece.



# Smoothie VERDE

🕒 10 minutos 🍷 4 porciones

- ❑ 1 aguacate, su pulpa
- ❑ 1 taza de piña miel, cortada en cubos
- ❑ 3 limones, su jugo
- ❑ 2 tazas de Alimento a Base de Avena CARNATION® CLAVEL®
- ❑ 3 cucharadas de miel de agave
- ❑ 1 rodaja de piña miel, cortada en triángulos
- ❑ 4 hojas de menta, desinfectadas

La textura del aguacate permite que se combine con cualquier alimento.

**1** Licúa la pulpa de aguacate con la taza de piña, el jugo de limón, el Alimento a Base de Avena CARNATION® CLAVEL® y la miel de agave.

**2** Sirve en vasos, decora con un triángulo de piña y las hojas de menta. Ofrece.



## Smoothie DE MANZANA

🕒 10 minutos 🍷 4 porciones

- 2 1/2 tazas de hielo
- 4 manzanas amarillas, cocidas y hechas puré
- 2 tazas de Alimento a Base de Almendra CARNATION® CLAVEL®
- 1/4 taza de linaza
- 1 cucharadita de canela, molida
- 1/4 taza de miel de abeja
- 1 cucharadita de canela, molida

**1** Licúa el hielo con el puré de manzana, Alimento a Base de Almendra CARNATION® CLAVEL®, las semillas de linaza, 1 cucharadita de canela y la miel de abeja.

**2** Sirve en vasos y decora con un poco de canela. Ofrece.

Para hacer puré de manzana, retírales la cáscara, colócalas en una olla con suficiente agua y una raja de canela; cocínalas hasta que estén suaves.

**Realización:**

RECETAS NESTLÉ®  
Paulina Espinosa  
Yamel Barrera  
Fernanda González  
Paulina Moneda  
Andrea Carías  
Olivia Urdiales

**Dirección Editorial y Diseño:**

Fernanda González

**Contenidos Editoriales:**

Fernanda González  
Mariana Ortega  
Jonathan Núñez

**Diseño e Ilustración:**

Fernanda González

**Edición gastronómica:**

Mariana Ortega

**Desarrollo y Degustación de Recetas:**

Chef Mariana Ortega  
Chef Jonathan Núñez  
Sub chef Miguel Martínez  
Sub chef Ángeles Medina  
Sub chef Gabriel Rodríguez  
Sub chef Carmen Rosas  
Sub chef Eduardo Mayoral  
Becario: Noé Medina

**Estilismo de alimentos:**

Becky Treves Studio

**Fotografía:**

Alex Vera

**Publicado y editado por:****Marcas Nestlé S.A. de C.V.**

Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301,  
PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo,  
C.P. 11520, Ciudad de México.

CARNATION® CLAVEL® y sus diseños son  
marcas registradas, utilizadas bajo la licencia de  
su titular, Societé des Produits NESTLÉ, S.A.,  
Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.

*Recetas*  
Nestlé®  
.com.mx

DESCUBRE MÁS  
RECETAS EN:

