GUÍA DESCARGABLE GRATUITA

7 desayunos altos en proteína para empezar el día sin quedarte con hambre

Cada desayuno usa ingredientes habituales en casa, se prepara en 20 minutos o menos (salvo el overnight, que se deja listo la noche anterior) al final de la guía te comparto unas imágenes de referencia para que puedas inspirar tus platillos.

1. Chilaquiles proteicos

1 porción · 20 min

El desayuno mexicano de siempre, en versión que sí llena: salsa verde, totopos horneados y huevo como protagonista.

INGREDIENTES

- 2 tortillas de maíz, en tiras
- 2 huevos (o 140g de pechuga de pollo)
- 1/2 taza de salsa verde (casera o sin exceso de sodio)
- 30 g de queso panela o fresco bajo en grasa, desmoronado
- 1 cucharada de yogurt griego alto en proteína
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- Cilantro picado al gusto
- 1 cucharadita de aceite de aguacate
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Hornea o dora las tiras de tortilla en sartén con el aceite, hasta que queden crujientes. Reserva.
2. Cocina los huevos revueltos o estrellados, como prefieras.
3. Calienta la salsa verde, baña los totopos y sirve de inmediato para que no se aguaden.
4. Corona con el huevo, el queso, el yogurt, la cebolla y el cilantro.

Acompaña con: 1/2 taza de frijoles negros caseros o 1/4 de taza de hummus.

> **Tip de nutriólogo:** la proteína del huevo es lo que hace que este desayuno te sostenga hasta la comida; si entrenas en la mañana, es un buen punto de partida.



Visita nuestra tienda en línea de postres y snacks

onbalance.mx/store

2. Desayuno americano ordenado

1 porción · 15 min

Huevo, pan tostado y café, en su versión ordenada y con porciones pensadas para ti.

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
- 2 rebanadas de pan integral, tostadas
- 1 taza de fruta de temporada (fresas, papaya o melón)
- 1 cucharadita de aceite de aguacate
- Café o té, sin azúcar o con tu endulzante habitual
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Prepara los huevos revueltos, estrellados o en omelette, con el aceite de aguacate.
2. Tuesta el pan mientras se hacen los huevos.
3. Sirve huevo y pan con las rebanadas de pechuga de pavo, fruta al lado y el café o té.

Acompaña con: si entrenas, suma 1/2 taza de avena o un yogurt griego alto en proteína; si es un día tranquilo, la porción base es suficiente.

> **Tip de nutriólogo:** un desayuno completo evita improvisar a media mañana: proteína + pan + fruta, en ese orden, te sostiene sin complicarte.

3. Yogurt griego con avena y fruta

1 porción · 5 min

Para mañanas con prisa: sin cocinar, en un tazón, y con proteína del yogurt.

INGREDIENTES

- 1 taza de yogurt griego natural alto en proteína
- 1/3 de taza de avena natural
- 1 taza de fruta picada (fresas, plátano o papaya)
- 1 cucharada de nuez o almendra picada
- Canela al gusto
- Miel o endulzante al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

1. Sirve el yogurt en un tazón.
2. Agrega la avena, la fruta y la nuez.
3. Termina con canela y, si quieres, un poco de miel.

> **Tip de nutriólogo:** elige yogurt griego natural, sin azúcar añadida: es el que aporta la proteína; el sabor lo pones tú con la fruta y la canela.

4. Omelette de espinaca y queso panela

1 porción · 10 min

Huevo con verdura y queso, en sartén, sin complicaciones.

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 puñado de espinaca
- 30 g de queso panela, en cubos o desmoronado
- 2 rebanadas de jitomate
- 1 cucharadita de aceite de aguacate
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos con ajo en polvo y pimienta.
2. Calienta el aceite, agrega la espinaca hasta que se ablande y vierte el huevo.
3. Cuando empiece a cuajar, agrega el queso y dobla el omelette.
4. Sirve con el jitomate al lado.

Acompaña con: 1 rebanada de pan integral tostado o 1 tortilla de maíz o 1/2 aguacate, dependiendo tus requerimientos.

Tip de nutriólogo: la verdura dentro del huevo no es adorno: te da volumen, fibra y te ayuda a quedar satisfecho sin comer de más.

5. Avena overnight con yogurt y huevo cocido

1 porción · 5 min noche + 0 min mañana

Lo dejas listo la noche anterior y en la mañana solo agregas el huevo.

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de avena
- 1/2 taza de yogurt griego natural alto en proteína
- 1/2 taza de leche alta en proteína
- 1 huevo cocido
- 1/2 taza de fruta picada
- Canela al gusto

PREPARACIÓN

1. La noche anterior, mezcla en un frasco la avena, el yogurt, la leche y la canela. Refrigera.
2. En la mañana, sirve con la fruta encima y el huevo cocido al lado.

Tip de nutriólogo: prepara dos frascos el domingo por la noche y tienes lunes y martes resueltos sin pensar.

6. Tostadas de frijol con huevo

1 porción · 10 min (con frijoles ya cocidos)

Frijoles caseros y huevo: proteína de dos fuentes, con lo que ya hay en casa.

INGREDIENTES

- 2 tostadas horneadas o 2 tortillas de maíz tostadas
- 1/2 taza de frijoles negros caseros, machacados
- 1 huevo
- 2 cucharadas de queso panela rallado
- Salsa al gusto
- 1 cucharadita de aceite de aguacate

PREPARACIÓN

1. Calienta los frijoles y úntalos en las tostadas.
2. Cocina el huevo estrellado o revuelto en sartén con el aceite.
3. Coloca el huevo sobre los frijoles, agrega el queso y la salsa.

Acompaña con: nopales asados o ensalada de jitomate y cebolla.

> **Tip de nutriólogo:** frijol + huevo es una combinación práctica y llenadora: si ya tienes frijoles cocidos, este desayuno sale en minutos.

7. Sándwich de deshebrada con huevo

1 porción · 10 min (con deshebrada ya cocida)

El panini de deshebrada ligero, en versión desayuno: pan integral, deshebrada y huevo.

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral o panini integral
- 60 g de deshebrada de res magra o de pollo, ya cocida
- 1 huevo
- 1/4 de aguacate, en rebanadas
- 1 puñado de espinaca o lechuga
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Ajo en polvo, pimienta y limón al gusto

PREPARACIÓN

1. Calienta la deshebrada en sartén con un poco de su propio caldo para que no se seque.
2. Cocina el huevo revuelto o estrellado.
3. Arma el sándwich: pan, deshebrada, huevo, aguacate y espinaca. Tuesta ligeramente si prefieres.

> **Tip de nutriólogo:** aprovecha la deshebrada de la comida para el desayuno del día siguiente: cocinar una vez y comer dos veces es la forma más realista de sostener un plan.









Cierre de la guía

Estos siete desayunos muestran mi practica como nutriólogo: comer rico, con proteína suficiente para sostenerte, sin dietas extremas y sin complicarte la mañana.

Si quieres un plan con porciones para ti, con tus horarios, tus gustos y tu objetivo, agenda tu consulta inicial por WhatsApp:

Agenda tu consulta | **Escríbeme por WhatsApp**

Aviso: esta guía es orientación general sobre alimentación y no sustituye la valoración de un profesional de la salud. Si tienes una condición médica, coméntala en tu primera consulta.