

Lista de ingredientes para la receta Súper desayuno

Frutas asadas

- Vino Blanco 1/2 L
- Duraznos 1/2 grs.
- Azúcar integral orgánica 200 g
- Canela A gusto
- Ciruelas 1/2 k
- Cerezas frescas descaroizadas 100 g

Granola

- Mijo 100 g
- Amaranto (Trigo de mote) 100 g
- Sésamo 100 g
- Castañas 100 g
- Pistachos tostados 100 g
- Romero picado 1 cdita.
- Avena 200 g
- Almendras Tostadas 100 g
- Miel 1/2 Taza
- Quinoa 100 g
- Semillas de Girasol 100 g
- Azucar de caña 1/2 Taza
- Glucosa 6 cdas.
- Tomillo picado 1/2 cda.

Pan de banana

- Manteca Ghee o clarificada 100 g
- Huevos 2 Unidades
- Polvo de hornear 2 cditas.
- Puré de bananas 100 g
- Sal 1 Una pizca
- Harina integral 400 Cantidad necesaria
- Bicarbonato 2 cdita.
- Azúcar Negra 250 grs.
- Nueces trozadas 150 g

Te de cedron

- Jengibre 3 Rodajas
- Cedrón 10 Hojas
- Miel A gusto

Yogurt

- Leche 2 L
- Leche 2 Tazas
- Fermento natural 1 Unidad