Lista de ingredientes para la receta Huevos revueltos sobre pan de semillas y jugo de zanahoria y naranja

Para el jugo de zanahoria y naranja

- Jengibre raiz 1/2 Unidad
- Naranjas 3 Unidades
- Zanahorias 3 Unidades

Para el pan

- Semillas de sésamo 2 cdas.
- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Harina integral 300 grs.
- Levadura fresca 20 grs.
- Semillas de Lino 2 cdas.
- Agua 300 cc
- Semillas de Girasol 2 cdas.
- Harina 0000 300 grs.
- Leche tibia 20 cc
- Sal 2 cdas.
- Amapola 2 cdas.

Para los huevos revueltos

- Avellanas 1/2 Taza
- Damascos 1/2 Taza
- Huevos 2 Unidades
- Nueces pecan 1/2 Taza
- Semillas De Calabaza 1/2 Taza
- Claras 2 Unidades
- Perejil picado 1 cda.
- Ciboullete picado 1 cda.
- Castañas de para 1/2 Taza
- Ciruelas 1/2 Taza