

Un desayuno sabroso y completo puede incluir una porción de frutas, un lácteo (un yogur, firme o bebible), una parte de hidratos de carbono con algún dulce, un café con leche espumoso, una tostada rica... Hay muchas opciones. Acá les damos algunas ideas fáciles de preparar que podemos combinar para agasajar a papá desde temprano.

PARA BEBER



1) Licuado de banana con frutilla.

- En una licuadora o jarro de minimixer, colocamos una banana
- cortada en pedacitos, tres frutillas
- cortadas al medio, una cucharada
- de miel o azúcar, y el jugo de dos
- naranjas exprimidas.
- Licuar o mixear hasta que
- quede del todo líquido.
- ¡Delicioso!

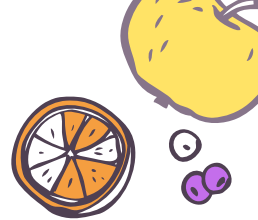




2) Café con leche o capuccino.

Instantáneo, de filtro, exprés... Hay varios tipos de café, que podemos preparar según la cafetera que tengamos en casa. Si queremos preparar un capuccino, lo combinamos con una cucharada de crema batida y un poco de canela arriba. Si queremos un café con leche, calentamos la leche aparte y servimos en una taza mitad y mitad. Si queremos un cortado, servimos café en un vasito o taza chica y le agregamos un chorrito de leche, previamente entibiada.



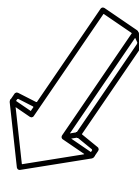


PARA COMER



3) Tostadas francesas.

- Una receta deliciosa, para
- comenzar un buen domingo.
- Pueden acompañarse con frutas,
- dulce de leche, crema batida, miel,
- canela, queso crema, caramelo...
- ¡hasta con helado! Las variantes
- son infinitas. La receta para la
- base de tostadas es así:



INGREDIENTES

- » 6 rodajas gruesas de pan duro o de molde
- » 2 huevos
- » 250 ml de leche
- » 3 cucharadas de azúcar
- » Un poco de manteca para la sartén
- » Una cucharadita de esencia de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. En un bol, mezclar el azúcar, los huevos, la vainilla y la leche. Batir con un tenedor o batidor de alambre hasta que la mezcla quede homogénea.
2. A continuación, humedecer las rebanadas de pan en esta mezcla teniendo el cuidado de que el pan no se desarme. Nos podemos ayudar con una espumadera para sumergirlas y retirarlas de la mezcla.
3. En una sartén, colocar una cucharada de manteca, y cuando se haya derretido, dorar la rodaja de pan. Ayudarnos con una espátula para que no se rompa. Una vez que se dore de un lado y el huevo se haya cocido, darla vuelta y esperar que se dore un poco del otro.
4. Repetir el procedimiento hasta dorar todos los panes, y colocarlos en un plato con papel absorbente para que elimine el exceso de grasa.
5. Servir inmediatamente para que conserven la textura ideal. Se pueden espolvorear con canela, y acompañar por alguna o varias de las opciones comentadas.

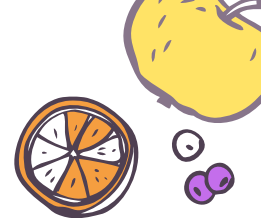
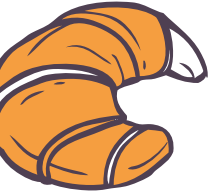




4) Yogur con granola y frutas.

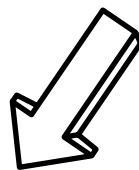
Si tu papá prefiere un opción más fit o quiere un desayuno bien variado, podemos usar un yogur que tengamos en la heladera, y servirlo acompañado por frutas cortadas en cubos chiquitos, frutos secos (nueces, almendras, pasas de uva...), cereales, y / o granola. Si les gusta más dulce, también podés endulzarlo con un poco de mermelada o miel. ¡Muy fácil y muy rico!





5) Tostón.

- Si son más de las opciones
- saladas o quieren una opción bien
- completa, podemos hacer unos
- buenos tostones con un pedazo
- grande de pan, que podemos
- tostar en la tostadora o en una
- sartén con un poquitito de aceite
- caliente.



La servimos en un plato (frotarle un ajo abierto al medio es un tip muy sabroso) y, arriba, le podemos poner: tomate cortado en cubitos, palta cortada en rodajas, un huevo duro o frito, algún fiambre que nos guste... ¡Podés probar varias combinaciones! Prepará algunos panes, según cuántos sean, y a jugar. Arriba de todos los ingredientes, va a quedar muy bien echarle un chorrito de aceite de oliva, y alguna hierba (orégano, romero, albahaca...).

¡A compartir y disfrutar!

