

## Desayuno de campeon

No porque su [desayuno](#) sea [sano](#) y nutritivo, debe carecer de buen sabor.

Aunque los huevos con tocino son muy ricos, tienen la particularidad de tener un montón de [grasa](#) y esta va a destruir su físico y su [salud](#), así que no son la mejor opción de [desayuno](#).

Así que, aquí les dejamos dos [desayunos](#) que son muy agradables al paladar, ideal para su [salud](#) y para su [entrenamiento](#). Además estas [recetas](#) son también rápidas y fáciles.

### 1. [DESAYUNO PARFAIT](#)]



#### INGREDIENTES:

- 1 taza de [yogur](#) natural de bajo contenido en grasa]
- 1 / 2 taza de [arándanos](#)]
- 1 / 2 taza de [fresas](#)]
- 1 / 3 taza de [avena](#) molida]
- 2 rodajas de pan integral

#### INSTRUCCIONES:

Mezcle el [yogur](#), los arándanos, las fresas y la avena en un recipiente. Tostar el [pan de trigo integral](#).

Esto es riquísimo y muy equilibrado, tenemos hidratos de carbono, azúcares, fibra, así como una cantidad importante de vitaminas y micronutrientes.

### 2. [ROLL DE HUEVOS Y VERDURAS](#) ]



#### INGREDIENTES:

- 1 huevo entero
- 2 [claras de huevo](#)]
- 1 / 4 taza de [pimiento](#) y [champiñones picados](#)]
- 2 tortillas de [trigo integral](#)]
- 1 plátano
- 1 taza de leche descremada

#### **INSTRUCCIONES:**

Batir el huevo y las [claras de huevo](#) en un tazón. En una sartén antiadherente a fuego medio, cocine los huevos revueltos con pimientos y los champiñones hasta que estén hechos. Coloque la mitad de la mezcla de huevo sobre cada [tortilla](#) y doblar más para hacer pequeñas envolturas. Coma con [plátano](#) y leche.

Espero que disfruten estos desayunos de campeón y los prueben, mas adelante pondremos otras ideas