

Desayuno : Cómo preparar un Desayuno romántico

Ingredientes

- Café, té, o chocolate.
- Mermelada, mantequilla o queso de untar.
- Bollería (suizos, Croissant, plun-cake, cristina, etc.)
- Tostadas o panecillos, o ambos.
- Zumo de naranja o mezclado con limón, mango, manzana...
- Toque especial: unos bombones, una flor, una entrada para un evento especial



Sobre esta receta

Te proponemos una sugerencia de presentación para preparar un delicioso desayuno romántico. El desayuno es la primera comida que se consume en el día. Su nombre deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por la mañana se encuentra en ayunas, rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida (des-ayuno).

Preparación

1. Preparamos un zumo natural, que podremos adornar con una rodaja de naranja en el borde. El zumo le aportará vitamina C y ayudará con el resto del desayuno
2. Hacemos unas tostadas y un café, chocolate, té... Combina los ingredientes que más te gusten. También tenemos la opción de preparar unos croissant y personalizarlos al gusto de tu pareja
3. Podemos acompañarlo con mermelada, mantequilla, queso de untar... Y por supuesto, alguna fruta. La fruta aportará ese toque fresco que siempre gusta a primera hora. Unas uvas, manzana, plátano, melocotón o ciruela, siempre apetecen.
4. Y por supuesto no olvides poner un toque especial: unos bombones ... una flor... una entrada para un evento especial... Eso resaltará más todavía lo que te hayas currado esta sorpresa...

Extras

- Huevos pasados por agua.
- Huevos fritos solos, con bacon o salchichas.
- Tortilla.
- Frutas frescas.
- Compotas de frutas.
- Fiambres.
- Sandwiches.

Desayuno : Cómo preparar un Desayuno romántico

Recuerda que...

- Encontrarás como hacer un chocolate a la taza en el índice de dulces.
- Si estás fuera de casa, en algunos locales se ofrecen durante los desayunos unos minicroasanes e incluso un chupito de zumo. A media mañana es frecuente que nos encontremos con «pequeños bocadillos» o «bocatines» que son barritas de pan con jamón, tortilla, bonito, caballa, chorizo, etc.
- Este tipo de oferta sustituye a la bollería, churros o tostadas tradicionales.

Consejo

- Procura consumir poca bollería prefabricada. No es nada saludable.

Sin gluten

- Este desayuno es apto para celíacos si usamos tostadas y mermelada sin gluten, eliminamos la bollería comprada y controlamos los embutidos que vamos a usar.