

*Receta*  
**AURORA VIVA**



*Better***you.**  
— METHOD —

Yogurt griego tibio con huevo pochado de yema sedosa, aceite de oliva y especias vivas.

*Desayuno gourmet funcional, antiinflamatorio y de energía estable.*



## Ingredientes



Tiempo total  
8 MINS



PORCIONES  
1 PORCIÓN

- Yogurt griego natural entero sin azúcar – 180 g
  - Huevo orgánico fresco – 1 pieza
  - Aceite de oliva extra virgen prensado en frío – 1½ cucharadas
  - Ralladura de limón amarillo – ¼ cucharadita
  - Sal marina fina – 1 pizca
  - Pimienta negra recién molida – al gusto
  - Chile seco en hojuelas (guajillo o aleppo) – ¼ cucharadita
  - Zaatar o mezcla de tomillo y ajonjolí – ¼ cucharadita
  - Nuez pecana tostada picada (opcional) – 1 cucharada
- oliva y especias vivas.

# Preparación Profesional (Paso a paso)

## PASO 1



Preparar el yogurt (2 minutos): saca el yogurt del refrigerador 10 minutos antes.

Colócalo en un bowl.

Agrega sal, pimienta y ralladura de limón.

Mezcla suavemente con cuchara, sin batir.

***Señal correcta: el yogurt debe sentirse fresco, no frío, y verse cremoso sin burbujas.***

## PASO 2

Calentar el agua (2 minutos): coloca una olla pequeña con agua a fuego medio.

Cuando empiecen a salir burbujas pequeñas constantes (no hervor fuerte), baja el fuego.

***Señal correcta: el agua tiembla suavemente, sin borbotear.***



## PASO 3



Cocción del huevo pochado – punto sedoso (2 minutos 45 segundos): rompe el huevo y colócalo en un bowl pequeño. Deslízalo cuidadosamente al agua caliente. Cocina exactamente 2 minutos con 45 segundos. ***Señal visual: clara completamente blanca y firme; yema líquida y brillante.***

## PASO 4

Aceite aromatizado vivo (1 minuto):  
Coloca el aceite de oliva en un sartén pequeño a fuego bajo durante 40 segundos.  
Retira del fuego, agrega el chile seco y deja reposar 15 segundos.  
***Señal aromática: debe oler fragante, nunca a aceite quemado.***



# PASO 5

## Montaje Final



Extiende el yogurt en el plato.  
Coloca el huevo pochado encima.  
Ábrelo ligeramente con la cuchara para que la yema se derrame.  
Baña con el aceite aromatizado y espolvorea las especias y la nuez.

*Better***you.**  
— METHOD —



## TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

---

Nutriente	Cantidad
Calorías	385 kcal
Proteína	22 g
Grasas totales	28 g
Grasa saturada	6 mg
Grasa monoinsaturada	17 mg
Carbohidratos	10 g
Azúcares naturales	5 g
Fibra	1.5 g
Sodio	180 mg
Calcio	220 mg



# BENEFICIOS FUNCIONALES

- 
- **Salud intestinal:** Los probióticos del yogurt fortalecen la microbiota y mejoran la digestión.
  - **Energía estable:** Bajo en carbohidratos y alto en grasa saludable, evita picos de glucosa.
  - **Cerebro y enfoque:** El huevo aporta colina, esencial para memoria y concentración.
  - **Antiinflamatorio y antiaging:** El aceite de oliva y las especias activan rutas antioxidantes.
  - **Soporte hormonal:** Las grasas buenas apoyan la producción hormonal, ideal para mujeres +35.