

# Avena

Desayunos



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 15 min | 1         | 350g        |

## INGREDIENTES

- 1 taza de avena integral (preferiblemente sin gluten)
- 2½ tazas de agua o de leche de soja
- ½ manzana roja
- 1 dátil
- ½ cucharada de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de canela
- 1 cucharada de semillas de cáñamo

## PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, calienta el agua o leche de soja a fuego medio.
2. Cuando esté caliente, agrega la avena integral y revuelve constantemente.
3. Corta la manzana en trozos pequeños y agrega a la olla.
4. Quita la semilla del dátil, córtalo en trozos y agrega a la mezcla.

5. Agrega la vainilla, sal, canela y semillas de cáñamo.
6. Cocina a fuego bajo durante 10-15 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que la avena esté cremosa.
7. Sirve caliente y puedes agregar toppings como plátano, frutos rojos, mantequilla de frutos secos, semillas, bayas de goji o nibs de cacao.
8. Consume preferiblemente en el desayuno para maximizar los beneficios energéticos.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Esta avena es perfecta para el desayuno, proporciona fibra soluble, proteínas y energía sostenible que mantienen la saciedad y estabilizan el azúcar en sangre.

### BENEFICIOS PARA DIETA DETOX Y SALUD:

- Avena integral: Rica en fibra soluble (betaglucanos), proteínas y vitaminas B que mejoran la digestión y estabilizan el azúcar en sangre
- Agua: Hidratación esencial que mejora la digestión y elimina toxinas
- Leche de soja: Proporciona proteínas vegetales, calcio y vitamina D que mejoran la salud ósea
- Manzana roja: Contiene pectina, vitamina C y antioxidantes que mejoran la digestión y combaten la inflamación
- Dátil: Proporciona energía natural, fibra y minerales como potasio y magnesio
- Vainilla: Contiene antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo
- Sal: Proporciona minerales esenciales y mejora el sabor
- Canela: Mejora la sensibilidad a la insulina y tiene propiedades antiinflamatorias
- Semillas de cáñamo: Contienen proteínas completas, omega-3 y omega-6 que mejoran la salud cardiovascular

### PROPIEDADES NUTRITIVAS Y DETOX:

- Fibra soluble: La avena contiene betaglucanos que reducen el colesterol y mejoran la digestión
- Energía sostenible: Proporciona carbohidratos complejos que liberan energía gradualmente
- Proteínas: Las semillas de cáñamo y leche de soja proporcionan aminoácidos esenciales
- Antioxidantes: La manzana y canela combaten los radicales libres
- Antiinflamatorio: Reduce la inflamación crónica en el cuerpo
- Digestivo: Mejora la salud intestinal y reduce la hinchazón
- Detox: La fibra ayuda a eliminar toxinas del tracto digestivo
- Saciedad: Mantiene la sensación de llenura por más tiempo
- Azúcar estable: Evita picos de azúcar en sangre
- Vitaminas: B, C y minerales que mejoran el metabolismo
- Omega-3: Reduce la inflamación y mejora la salud cardiovascular

## SUGERENCIAS DE TOPPING:

Puedes servirlo por encima con plátano, frutos rojos, algo de mantequilla de frutos secos, semillas, bayas de goji, nibs de cacao, coco rallado, miel o jarabe de arce para un desayuno más nutritivo y delicioso.

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 28/05/2026 desde <https://comericohoy.com>