

Avena con Jengibre y Naranja, Cúrcuma y Coco

Desayunos



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 5 min | 4 | 250g |

INGREDIENTES

- • 4 tazas de agua
- • 2 tazas de copos de avena
- • 1 cucharadita de pasta de jengibre o jengibre molido
- • 1 cucharadita de extracto de naranja
- • 1 cucharadita de cúrcuma
- • 2 cucharadas de coco rallado sin azúcar

PREPARACIÓN

1. En un recipiente apto para microondas, combine el agua, la avena, la pasta de jengibre, el extracto de naranja y la cúrcuma. Mezcle bien todos los ingredientes para asegurar una distribución uniforme de los sabores.

2. Coloque una tapa apta para microondas sobre la avena y cocínela en el microondas durante 3 minutos. La tapa es importante para evitar salpicaduras y mantener la humedad.

3. Retire con cuidado del microondas (el recipiente estará caliente) y revuelva bien para asegurar una consistencia uniforme.

4. Espolvoree con coco rallado sobre cada porción. Servir caliente.

Nota importante:

- Vigile la cocción en el microondas ya que los tiempos pueden variar según la potencia.
- Si prefiere una textura más espesa o más suelta, ajuste la cantidad de agua.
- Para mejor sabor, deje reposar 1 minuto antes de servir.
- Los ingredientes secos se pueden preparar la noche anterior para ahorrar tiempo en la mañana.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (1 taza cocida):

- Calorías: 166 kcal
- Grasa total: 4 g
- Sodio: 3 mg
- Carbohidratos: 29 g
- Fibra: 5 g
- Proteína: 5 g

? BENEFICIOS DE LA AVENA:

- FIBRA SOLUBLE: Beta-glucanos
- PROTEÍNA VEGETAL: Aminoácidos completos
- MINERALES: Zinc, hierro y magnesio
- ANTIOXIDANTES: Avenantramidas
- SIN GLUTEN: Si es certificada
- ENERGÍA: Carbohidratos complejos

? BENEFICIOS DEL JENGIBRE:

- ANTIINFLAMATORIO: Gingeroles activos
- DIGESTIVO: Mejora absorción
- CIRCULACIÓN: Activa metabolismo
- INMUNIDAD: Refuerzo natural
- TIROIDES: Apoyo metabólico

? BENEFICIOS DE LA NARANJA:

- VITAMINA C: Antioxidante potente
- BIOFLAVONOIDEOS: Protección celular
- FOLATO: Metabolismo celular
- POTASIO: Equilibrio electrolítico
- FIBRA: Pectina natural

? BENEFICIOS DE LA CÚRCUMA:

- ANTIINFLAMATORIO: Curcumina activa
- ANTIOXIDANTE: Protección celular
- TIROIDES: Modulación inmune
- DIGESTIÓN: Apoyo hepático
- ABSORCIÓN: Mejor con pimienta negra

? BENEFICIOS DEL COCO:

- GRASAS MCT: Energía rápida
- FIBRA: Prebiótico natural
- MINERALES: Manganeso y cobre
- ANTIOXIDANTES: Polifenoles
- SABOR: Sin azúcares añadidos

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- ENERGÍA SOSTENIDA: Carbohidratos complejos
- ANTIINFLAMATORIO: Combinación potente
- DIGESTIÓN: Fibra soluble
- TIROIDES: Nutrientes sinérgicos
- INMUNIDAD: Antioxidantes naturales

? BENEFICIOS PARA TIROIDES:

- Zinc de la avena: Mineral esencial
- Selenio: Conversión hormonal
- Antioxidantes: Protección glandular
- Fibra: Equilibrio hormonal
- Antiinflamatorios: Apoyo inmune

? VARIACIONES PE:

- Usar extracto de vainilla
- Agregar almendras
- Incluir pasas o dátiles
- Añadir semillas de calabaza
- Incorporar cerezas picadas

CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:

Este desayuno nutritivo es especialmente beneficioso para personas con condiciones tiroideas por múltiples razones. La avena aporta zinc y fibra soluble, esenciales para la función tiroidea y la absorción controlada de nutrientes. La combinación de jengibre y cúrcuma crea una sinergia antiinflamatoria potente que ayuda a modular la respuesta inmune, crucial en condiciones autoinmunes tiroideas. Los antioxidantes de la naranja y el coco protegen las células tiroideas del estrés oxidativo, mientras que los carbohidratos complejos proporcionan energía sostenida sin picos de azúcar. La ausencia de gluten (en avena certificada) hace que sea una opción segura para personas con sensibilidades, y la preparación rápida en microondas la convierte en una opción práctica para mantener una alimentación saludable incluso en mañanas ocupadas.

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comerico hoy.com>