

Avena con Yogurt y Frutos Rojos

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	2	350g

INGREDIENTES

- 40g de copos de avena integral (2 porciones de 20g)
- 2 yogures naturales sin azúcar (200g cada uno)
- 1 taza de frutos rojos mixtos (150g)
- 2 puñados de nueces (60g)
- 2 cucharadas de semillas de chía (20g)
- 1/2 taza de leche o bebida vegetal (opcional, 120ml)
- 1 cucharadita de miel pura (opcional, 7g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional, 5ml)
- 1 cucharadita de canela en polvo (opcional, 2g)
- PARA DECORAR:
- 1 cucharada de coco rallado sin azúcar (opcional, 5g)
- 1 cucharada de semillas de girasol (opcional, 10g)
- Hojas de menta fresca (opcional, para decorar)
- 1 cucharadita de miel pura (opcional, 7g)

PREPARACIÓN

PASO 1: Preparar los ingredientes base

- Mide 20g de copos de avena por porción
- Verifica que los yogures estén bien refrigerados
- Lava bien los frutos rojos bajo agua fría
- Seca los frutos rojos con papel de cocina
- Elimina cualquier tallo o hoja de los frutos rojos
- Prepara las nueces (puedes tostarlas ligeramente)

PASO 2: Mezclar avena con yogurt

- Toma un recipiente mediano
- Agrega 20g de copos de avena por porción
- Vierte el yogurt natural sin azúcar
- Revuelve bien hasta que esté completamente mezclado
- La mezcla debe estar uniforme
- No debe quedar avena seca

PASO 3: Ajustar la consistencia

- Verifica la textura de la mezcla
- Si está demasiado compacto, agrega leche o bebida vegetal
- Añade poco a poco (1-2 cucharadas)
- Revuelve bien después de cada adición
- La consistencia debe ser cremosa pero no líquida
- Debe poder sostener los ingredientes sin derramarse

PASO 4: Agregar ingredientes opcionales

- Si usas miel, agrégala ahora
- Si usas extracto de vainilla, inclúyelo
- Si usas canela en polvo, espolvoréala
- Revuelve bien todos los ingredientes
- La mezcla debe estar bien combinada
- Prueba el sabor y ajusta si es necesario

PASO 5: Preparar las nueces

- Toma las nueces y córtalas en trozos medianos
- No las hagas demasiado pequeñas
- Mantén algunos trozos grandes para textura
- Si las vas a tostar, hazlo ligeramente
- No las quemes, solo que estén doradas

- Déjalas enfriar antes de usar

PASO 6: Preparar las semillas de chía

- Mide 1 cucharada de semillas de chía por porción
- Verifica que las semillas estén frescas
- No las muelas, úsalas enteras
- Las semillas se hidratarán con el yogurt
- Agregarán textura y nutrientes

PASO 7: Preparar los frutos rojos

- Lava bien todos los frutos rojos
- Elimina cualquier tallo o hoja
- Seca completamente con papel de cocina
- Córtalos en trozos si son muy grandes
- Mantén algunos enteros para decoración
- Verifica que no haya frutos dañados

PASO 8: Montar el plato

- Toma el recipiente donde se va a servir
- Coloca la mezcla de avena y yogurt
- Distribuye bien en el recipiente
- Haz una capa uniforme
- Deja espacio para los toppings

PASO 9: Agregar los toppings

- Espolvorea las semillas de chía por encima
- Distribuye los frutos rojos uniformemente
- Agrega los trozos de nueces
- Si usas coco rallado, espolvoréalo
- Si usas semillas de girasol, agrégales
- Decora con hojas de menta si las tienes

PASO 10: Finalizar y servir

- Si usas miel, rocíala por encima
- Espolvorea canela adicional si prefieres
- Sirve inmediatamente para mejor textura
- Los frutos rojos deben estar frescos
- Las nueces deben estar crujientes

- El yogurt debe estar frío

PASO 11: Opción de preparación anticipada

- Puedes preparar la mezcla la noche anterior
- Cubre el recipiente con papel film
- Refrigerera durante 8-12 horas
- La avena absorberá el yogurt
- La textura será más cremosa
- Agrega los toppings justo antes de servir

PASO 12: Variaciones

- Cambia los frutos rojos por otras frutas
- Usa diferentes tipos de nueces
- Agrega granola casera
- Incluye mantequilla de almendras
- Usa diferentes tipos de yogurt
- Agrega proteína en polvo

CONSEJOS IMPORTANTES:

- El yogurt debe estar bien frío
- Los frutos rojos deben estar frescos
- Las nueces deben estar crujientes
- La avena debe estar bien mezclada
- Sirve inmediatamente para mejor sabor
- Puedes preparar la noche anterior
- Ajusta la cantidad de leche según prefieras
- Usa ingredientes de calidad

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Sugerencias de acompañamiento:

- Un puñado de granola casera
- Una cucharada de mantequilla de almendras
- Semillas de calabaza o girasol
- Una cucharada de coco rallado
- Infusión de hierbas (manzanilla, menta)
- Café o té verde
- Agua con limón
- Un puñado de frutos secos mixtos

Variaciones del plato:

- Cambiar frutos rojos por plátano o manzana
- Usar diferentes tipos de yogurt (griego, de coco)
- Agregar 1 cucharada de proteína en polvo
- Incluir 1 cucharadita de cacao en polvo
- Usar diferentes tipos de nueces (almendras, pistachos)
- Agregar 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- Incluir 1/4 taza de granola casera
- Usar diferentes especias (cardamomo, nuez moscada)

=== BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

? AVENA INTEGRAL:

- Fibra soluble (beta-glucano) - reduce colesterol
- Proteínas completas (13g/100g)
- Carbohidratos complejos (68g/100g)
- Hierro (4.7mg/100g) - prevención de anemia
- Magnesio (177mg/100g) - salud muscular
- Zinc (4mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina B1 (0.5mg/100g) - metabolismo energético
- Antioxidantes (avenantramidas)
- Control del azúcar en sangre
- Propiedades prebióticas
- Bajo índice glucémico
- Propiedades antiinflamatorias

? YOGURT NATURAL:

- Proteínas de alta calidad (10g/100g)
- Calcio (110mg/100g) - salud ósea
- Vitamina B12 (0.4mcg/100g) - sistema nervioso
- Probióticos - salud intestinal
- Riboflavina (0.14mg/100g) - metabolismo
- Fósforo (135mg/100g) - salud ósea
- Potasio (141mg/100g) - salud cardiovascular
- Propiedades inmunomoduladoras
- Mejora digestión de lactosa
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del apetito
- Mejora salud digestiva

? FRUTOS ROJOS (FRESAS, FRAMBUESAS, ARÁNDANOS):

- Vitamina C (58.8mg/100g) - sistema inmunológico
- Fibra dietética (6.5g/100g) - salud digestiva
- Antioxidantes (antocianinas, flavonoides)
- Vitamina K (19.8mcg/100g) - coagulación
- Manganeso (0.5mg/100g) - antioxidante
- Potasio (153mg/100g) - salud cardiovascular
- Bajo en calorías (52 kcal/100g)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud cardiovascular

- Protección contra cáncer
- Mejora función cognitiva
- Propiedades antienvjecimiento

? NUECES:

- Proteínas de alta calidad (15g/100g)
- Grasas saludables (65g/100g)
- Omega-3 (9g/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina E (0.7mg/100g) - antioxidante
- Magnesio (158mg/100g) - salud muscular
- Calcio (98mg/100g) - salud ósea
- Hierro (2.9mg/100g) - prevención de anemia
- Zinc (2.2mg/100g) - sistema inmunológico
- Fibra dietética (6.7g/100g)
- Antioxidantes (polifenoles)
- Propiedades cardioprotectoras
- Mejora función cognitiva

? SEMILLAS DE CHÍA:

- Omega-3 (4.9g/100g) - salud cardiovascular
- Proteínas completas (17g/100g)
- Fibra dietética (34g/100g) - salud digestiva
- Calcio (631mg/100g) - salud ósea
- Hierro (7.7mg/100g) - prevención de anemia
- Magnesio (335mg/100g) - salud muscular
- Antioxidantes (flavonoides)
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del apetito
- Mejora salud digestiva
- Bajo índice glucémico
- Propiedades prebióticas

? COCO RALLADO (OPCIONAL):

- Grasas saturadas saludables (33g/100g)
- Fibra dietética (9g/100g)
- Manganeso (1.5mg/100g) - antioxidante
- Cobre (0.4mg/100g) - salud cardiovascular
- Hierro (2.4mg/100g) - prevención de anemia
- Selenio (18.5mcg/100g) - antioxidante
- Propiedades antibacterianas
- Mejora salud digestiva
- Energía sostenida
- Propiedades antiinflamatorias

? SEMILLAS DE GIRASOL (OPCIONAL):

- Proteínas (21g/100g)
- Vitamina E (35mg/100g) - antioxidante
- Magnesio (325mg/100g) - salud muscular
- Selenio (53mcg/100g) - antioxidante

- Zinc (5mg/100g) - sistema inmunológico
- Hierro (5.3mg/100g) - prevención de anemia
- Grasas saludables (51g/100g)
- Fibra dietética (8.6g/100g)
- Antioxidantes (tocoferoles)
- Propiedades cardioprotectoras

? MIEL PURA (OPCIONAL):

- Antioxidantes naturales
- Propiedades antibacterianas
- Energía rápida natural
- Vitaminas B y C
- Minerales (hierro, calcio, potasio)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Endulzante natural
- Propiedades cicatrizantes
- Refuerzo del sistema inmunológico

? MENTA FRESCA (OPCIONAL):

- Vitamina C (31.8mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina A (212mcg/100g) - salud ocular
- Hierro (5.08mg/100g) - prevención de anemia
- Calcio (199mg/100g) - salud ósea
- Magnesio (80mg/100g) - salud muscular
- Antioxidantes (mentol, carvona)
- Propiedades digestivas
- Mejora salud respiratoria
- Propiedades antiinflamatorias
- Refresca el aliento

? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Control del apetito por 4-6 horas
- Estabilización del azúcar en sangre
- Mejora de la salud cardiovascular
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de inflamación sistémica
- Apoyo a la salud intestinal
- Mejora de la energía y vitalidad
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Prevención de anemia
- Mejora del rendimiento deportivo
- Protección contra radicales libres
- Mejora de la función cognitiva
- Apoyo a la salud de la piel

? IDEAL PARA:

- Deportistas (energía pre-entrenamiento)
- Personas que buscan control de peso
- Dietas ricas en fibra
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Dietas antiinflamatorias
- Personas con problemas digestivos
- Dietas vegetarianas/veganas
- Personas con anemia o deficiencia de hierro
- Intolerantes a la lactosa
- Personas que buscan energía sostenida

? MOMENTO IDEAL PARA CONSUMIR:

- Desayuno energético
- Pre-entrenamiento
- Post-entrenamiento
- Merienda saludable
- Como sustituto de comidas rápidas
- Antes de actividades físicas
- Como recuperación post-ejercicio

? PERFIL NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: ~280 kcal
- Proteínas: 12g
- Grasas: 15g (principalmente saludables)
- Carbohidratos: 35g (complejos)
- Fibra: 8g
- Hierro: 3mg
- Vitamina C: 45mg
- Calcio: 250mg
- Magnesio: 120mg
- Omega-3: 1.5g

? BENEFICIOS ESPECÍFICOS DE LA AVENA CON YOGURT:

- 'A' - Avena: Fibra soluble para salud cardiovascular
- 'V' - Vitaminas: Complejo B para metabolismo energético
- 'E' - Energía: Carbohidratos complejos para energía sostenida
- 'N' - Nutrientes: Rico en vitaminas y minerales
- 'A' - Antioxidantes: Protección contra radicales libres

? ENERGÍA SOSTENIDA:

- Carbohidratos complejos de la avena
- Proteínas del yogurt
- Grasas saludables de las nueces
- Fibra para digestión lenta
- Vitaminas y minerales para metabolismo energético

? RECUPERACIÓN MUSCULAR:

- Proteínas del yogurt
- Magnesio para relajación muscular

- Potasio para equilibrio electrolítico
- Antioxidantes para reducir inflamación
- Vitaminas B para metabolismo energético

? SALUD CEREBRAL:

- Omega-3 de las nueces
- Antioxidantes de los frutos rojos
- Vitaminas B del yogurt
- Magnesio para relajación
- Energía estable para concentración

?? SISTEMA INMUNOLÓGICO:

- Vitamina C de los frutos rojos
- Probióticos del yogurt
- Antioxidantes de todos los ingredientes
- Zinc de las nueces
- Protección contra radicales libres

? SALUD CARDIOVASCULAR:

- Beta-glucano de la avena
- Omega-3 de las nueces
- Antioxidantes de los frutos rojos
- Potasio para presión arterial
- Fibra para reducir colesterol

? SALUD DIGESTIVA:

- Probióticos del yogurt
- Fibra de la avena y frutos rojos
- Propiedades prebióticas de la chía
- Mejora absorción de nutrientes
- Regulación del tránsito intestinal

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>