

# Leche de Avena

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	5	225g

## INGREDIENTES

- 1 taza de avena cruda (no instantánea) (80g)
- 6 almendras naturales
- 4 tazas de agua filtrada (1 litro)

## PREPARACIÓN

1. La noche anterior, dejar en remojo la avena cruda y las almendras en agua filtrada. Esto ablanda los ingredientes y facilita el procesamiento, mejorando también la digestibilidad.
2. Al día siguiente, escurrir bien los dos ingredientes remojados y enjuagarlos bajo agua corriente hasta que queden completamente limpios, para después llevarlos directamente a la licuadora.
3. Añadir el agua filtrada fresca a la licuadora junto con la avena y almendras escurridas. Para una consistencia media, usar 4 tazas de agua; si se desea una leche más espesa, usar solo 3 tazas de agua.

4. Añadir la canela molida y el endulzante natural a gusto (miel, stevia o dátiles). Estos ingredientes son opcionales pero realzan significativamente el sabor de la leche de avena.

5. Licuar a máxima velocidad durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla completamente suave, homogénea y cremosa. La avena debe estar completamente integrada sin grumos visibles.

6. Filtrar la mezcla usando un colador de malla fina o paño limpio para obtener una leche suave y sedosa. Presionar el residuo para extraer todo el líquido posible.

7. El excedente de avena filtrada puede servir para hacer galletas, agregarlo a smoothies o usarlo como base para preparaciones de repostería saludable.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### COMPLEMENTARIOS:

Canela molida, a gusto

Miel, stevia o dátiles para endulzar

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (225g):

- Calorías: 141 kcal
- Hidratos de carbono: 24.4g (8% VD)
- Proteínas: 5.5g (11% VD)
- Lípidos: 2.7g (4% VD)
- Azúcares: 3.5g (-)
- Fibra: 3.5g (14% VD)
- Sodio: 84.1mg (-)
- Calcio: 26mg (3% VD)
- Hierro: 1.5mg (9% VD)

### ? BENEFICIOS DE LA AVENA:

- FIBRA SOLUBLE: 14% VD, especialmente beta-glucanos
- PROTEÍNA VEGETAL: 11% VD de aminoácidos esenciales
- VITAMINAS B: Tiamina, niacina y ácido fólico
- MINERALES: Manganeso, fósforo y magnesio
- COLESTEROL: Ayuda a reducir niveles sanguíneos

### ? BENEFICIOS DE LAS ALMENDRAS:

- VITAMINA E: Antioxidante natural potente
- GRASAS SALUDABLES: Monoinsaturadas cardioprotectoras
- MAGNESIO: Función muscular y nerviosa
- CALCIO: 3% VD para salud ósea
- SABOR: Mejora cremosidad y palatabilidad

### ? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- FIBRA EXCELENTE: 14% VD para digestión saludable
- PROTEÍNA VEGETAL: 11% VD de aminoácidos completos
- HIERRO: 9% VD para prevenir anemia
- SIN LACTOSA: Apta para intolerantes
- BETA-GLUCANOS: Regulan colesterol y glucemia

### ?? PERFECTO PARA:

- Desayunos con cereales y granola
- Smoothies y batidos nutritivos
- Café y té como sustituto lácteo
- Personas con intolerancia a lactosa
- Dietas veganas y vegetarianas

### ? TIEMPO DETALLADO:

- Remojo nocturno: 8 horas
- Escurrido y lavado: 2 minutos
- Licuado: 3 minutos
- Filtrado: 3 minutos
- Almacenamiento: 2 minutos
- TOTAL: 10 minutos (sin contar remojo)

### ? TÉCNICA RÁPIDA:

- Remojo nocturno para mejor digestibilidad
- Licuadora potente para textura cremosa
- Filtrado fino para suavidad
- Refrigeración inmediata
- Consumir dentro de 3-4 días

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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