

# Muesli de Avena con Arándanos

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	1	320g

## INGREDIENTES

- 30g de copos de avena gruesos
- 1/2 manzana verde preferiblemente
- 1 pera mediana
- 1 cucharada de jugo de limón fresco (15ml)
- 10g de nueces o almendras
- 150ml de bebida vegetal de avena o almendras
- 10g de arándanos rojos frescos
- 2 cucharaditas de concentrado de manzana sin azúcar (opcional, 10g)
- 1 cucharadita de miel pura (opcional, 7g)
- 1 cucharadita de canela en polvo (opcional, 2g)
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional, 5g)
- Hojas de menta fresca (opcional, para decorar)
- 1 cucharadita de coco rallado (opcional, 3g)

## PREPARACIÓN

PASO 1: Preparación nocturna (día anterior)

- Toma 30g de copos de avena gruesos
- Colócalos en un bol o recipiente
- Cubre los copos con agua suficiente
- El agua debe cubrir completamente los copos
- Deja los copos en remojo durante toda la noche
- Los copos se reblandecerán y serán más digestibles
- Cubre el recipiente con una tapa o papel film
- Guarda en la nevera durante la noche

#### PASO 2: Preparar las frutas

- Lava bien la manzana verde bajo agua fría
- Seca la manzana con papel de cocina
- Pela la manzana con un pelador
- Retira el corazón y las semillas
- Corta la manzana en dados pequeños
- Lava bien la pera bajo agua fría
- Seca la pera con papel de cocina
- Pela la pera con un pelador
- Retira el corazón y las semillas
- Corta la pera en dados pequeños

#### PASO 3: Preparar el zumo de limón

- Lava bien el limón bajo agua fría
- Seca el limón con papel de cocina
- Corta el limón por la mitad
- Exprime el zumo de una mitad
- Obtén aproximadamente 1 cucharada de zumo
- El zumo de limón evita que las frutas se oxiden
- También aporta vitamina C y frescura

#### PASO 4: Combinar las frutas

- Coloca todos los dados de fruta en un bol
- Agrega el zumo de limón sobre las frutas
- Revuelve suavemente para que se distribuya bien
- El zumo de limón debe cubrir todas las frutas
- Deja reposar 2-3 minutos para que se impregne
- Las frutas no se oxidarán gracias al limón

#### PASO 5: Escurrir la avena

- Retira la avena remojada de la nevera
- Escurre el agua de remojo completamente
- Usa un colador fino para escurrir bien
- La avena debe estar húmeda pero no mojada
- Los copos deben estar suaves y blandos
- Si están muy secos, agrega un poco de agua

#### PASO 6: Preparar los frutos secos

- Toma 10g de nueces o almendras
- Puedes picarlas ligeramente si lo prefieres
- Los frutos secos aportan textura y nutrientes
- Asegúrate de que estén frescos y crujientes
- Si usas almendras, puedes tostarlas ligeramente

#### PASO 7: Agregar la bebida vegetal

- Vierte 150ml de bebida vegetal en un bol
- Puedes usar bebida de avena o almendras
- La bebida debe estar fría para mejor sabor
- Si prefieres, puedes calentarla ligeramente
- Ajusta la cantidad según la consistencia deseada

#### PASO 8: Mezclar todos los ingredientes

- Agrega la avena escurrida al bol
- Añade las frutas con zumo de limón
- Incorpora los frutos secos
- Agrega los arándanos rojos
- Vierte la bebida vegetal
- Revuelve todo suavemente

#### PASO 9: Agregar ingredientes opcionales

- Si usas concentrado de manzana, agrégale ahora
- Añade miel pura si prefieres más dulzor
- Espolvorea canela en polvo si lo deseas
- Agrega semillas de chía para más nutrientes
- Estos ingredientes mejoran el sabor y los beneficios

#### PASO 10: Servir y decorar

- Sirve el muesli en un bol bonito
- Decora con hojas de menta fresca
- Espolvorea coco rallado por encima
- Agrega algunos arándanos como decoración
- Sirve inmediatamente para aprovechar la frescura

#### CONSEJOS IMPORTANTES:

- La avena debe remojarse toda la noche
- Usa frutas frescas y maduras
- El zumo de limón evita la oxidación
- Los frutos secos deben estar frescos
- La bebida vegetal debe estar fría
- Sirve inmediatamente para mejor sabor
- Puedes agregar más frutas según tu preferencia
- Ajusta la consistencia según tu gusto

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

#### Sugerencias de acompañamiento:

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

#### Variaciones del muesli:

- Cambiar arándanos por frambuesas o moras
- Usar diferentes frutas (fresas, plátano)
- Agregar 1 cucharada de proteína en polvo
- Incluir 1 cucharadita de cacao en polvo
- Usar diferentes frutos secos (pistachos, anacardos)
- Agregar 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- Incluir 1/4 taza de granola casera
- Usar diferentes bebidas vegetales

#### === BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

#### ? AVENA:

- Fibra soluble (beta-glucano) - control colesterol
- Proteínas completas (13g/100g)
- Carbohidratos complejos - energía sostenida

- Hierro (4.7mg/100g) - prevención de anemia
- Magnesio (177mg/100g) - salud muscular
- Zinc (3.6mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina B1 (0.5mg/100g) - metabolismo energético
- Antioxidantes (avenantramidas)
- Propiedades prebióticas
- Control del azúcar en sangre
- Bajo índice glucémico

#### ? MANZANA VERDE:

- Fibra dietética (2.4g/100g) - salud digestiva
- Vitamina C (4.6mg/100g) - sistema inmunológico
- Potasio (107mg/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina K (2.2mcg/100g) - coagulación
- Antioxidantes (quercetina, catequina)
- Pectina - salud digestiva
- Bajo en calorías (52 kcal/100g)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud intestinal
- Control del apetito

#### ? PERA:

- Fibra dietética (3.1g/100g) - salud digestiva
- Vitamina C (4.3mg/100g) - sistema inmunológico
- Potasio (116mg/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina K (4.4mcg/100g) - coagulación
- Antioxidantes (quercetina, luteína)
- Bajo en calorías (57 kcal/100g)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Control del azúcar en sangre
- Propiedades diuréticas

#### ? ZUMO DE LIMÓN:

- Vitamina C (29.1mg/100g) - sistema inmunológico
- Antioxidantes (flavonoides, limoneno)
- Propiedades antibacterianas
- Mejora absorción de hierro
- Propiedades alcalinizantes
- Mejora digestión
- Propiedades antioxidantes
- Protección contra radicales libres
- Mejora salud de la piel
- Refuerzo del sistema inmunológico

#### ? NUECES/ALMENDRAS:

- Proteínas de alta calidad (15g/100g)
- Grasas saludables (65g/100g)
- Vitamina E (15mg/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
- Omega-3 (nueces) - salud cardiovascular

? BEBIDA VEGETAL (AVENA/ALMENDRAS):

- Baja en calorías (30-50 kcal/taza)
- Sin lactosa - ideal para intolerantes
- Rico en vitaminas y minerales
- Grasas saludables (especialmente almendras)
- Proteínas vegetales (avena, almendras)
- Fibra soluble (avena)
- Calcio fortificado
- Vitamina D fortificada
- Bajo índice glucémico
- Propiedades antiinflamatorias

? ARÁNDANOS ROJOS:

- Antioxidantes (antocianinas, flavonoides)
- Vitamina C (13.3mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina K (5.1mcg/100g) - coagulación
- Fibra dietética (4.6g/100g) - salud digestiva
- Manganeso (0.267mg/100g) - antioxidante
- Vitamina E (1.2mg/100g) - antioxidante
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora función cognitiva
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora salud ocular
- Control del azúcar en sangre

? CONCENTRADO DE MANZANA (OPCIONAL):

- Antioxidantes naturales
- Vitaminas y minerales concentrados
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Endulzante natural
- Propiedades cicatrizantes
- Refuerzo del sistema inmunológico
- Protección contra radicales libres

? 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

? CANELA (OPCIONAL):

- Antioxidantes (cinamaldehído)
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del azúcar en sangre
- Mejora sensibilidad a la insulina
- Propiedades antibacterianas
- Reducción del colesterol LDL
- Mejora función cognitiva
- Propiedades digestivas
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora circulación sanguínea

? SEMILLAS DE CHÍA (OPCIONAL):

- Omega-3 (4.9g/100g) - salud cardiovascular
- Proteínas completas (17g/100g)
- Fibra dietética (34g/100g)
- 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

? 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: 10g
- Grasas: 12g (principalmente saludables)
- Carbohidratos: 45g (complejos)
- Fibra: 12g
- Hierro: 3mg
- Vitamina C: 25mg
- Calcio: 150mg
- Magnesio: 120mg
- Omega-3: 0.5g (con chía)

#### ? BENEFICIOS ESPECÍFICOS DEL MUESLI:

- M - Músculo: Proteínas para construcción muscular
- U - Útil: Energía sostenida para el día
- E - Energía: Carbohidratos complejos
- S - Salud: Fibra y nutrientes esenciales
- L - Lento: Digestión lenta y saciante
- I - Inflamación: Reduce la inflamación sistémica

#### ? ENERGÍA SOSTENIDA:

- Carbohidratos complejos de la avena
- Proteínas de los frutos secos
- Grasas saludables para saciedad
- Fibra para digestión lenta
- Vitaminas y minerales para metabolismo energético

#### ? RECUPERACIÓN MUSCULAR:

- Proteínas de la avena y frutos secos

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

#### ? SALUD CEREBRAL:

- Omega-3 para función cognitiva
- Antioxidantes para protección neuronal
- Vitaminas B para sistema nervioso
- Magnesio para relajación
- Energía estable para concentración

#### ?? SISTEMA INMUNOLÓGICO:

- Vitamina C de las frutas y limón
- Antioxidantes de todos los ingredientes
- Zinc de los frutos secos
- Propiedades antibacterianas
- Protección contra radicales libres

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 19/04/2026 desde <https://comericohoy.com>