Avena con Linaza

Desayunos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	300g

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena integral
- 1 cucharada de linaza molida
- 1 taza de leche descremada
- 1 ramita de canela
- 10 g de semillas de chía

PREPARACIÓN

1. En una cacerola, calentar la leche con la ramita de canela a fuego medio.

2. Cuando comience a hervir, bajar el fuego y agregar la linaza molida y la avena integral.

3. Dejar cocinar durante 5 minutos revolviendo constantemente hasta que la avena esté cremosa.

4. Retirar del fuego y quitar la ramita de canela.

5. Servir en un plato hondo y espolvorear las semillas de chía por encima.

6. Si es necesario, agregar más leche caliente para obtener la consistencia deseada.

7. Consumir inmediatamente para aprovechar al máximo los nutrientes.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Avena integral: Rica en fibra soluble (betaglucanos), proteínas, vitaminas B y minerales que reducen el colesterol, estabilizan el azúcar en sangre y mejoran la digestión

• Linaza molida: Excelente fuente de omega-3, lignanos y fibra que reducen la inflamación, mejoran la salud cardiovascular y tienen propiedades anticancerígenas

• Leche descremada: Proporciona proteínas de alta calidad, calcio, vitamina D y B12 que fortalecen los huesos, músculos y sistema inmunológico

• Canela: Contiene cinamaldehído y antioxidantes que mejoran la sensibilidad a la insulina, reducen la inflamación y tienen propiedades antimicrobianas

• Semillas de chía: Ricas en omega-3, fibra, proteínas y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular, digestiva y cerebral

PROPIEDADES NUTRITIVAS:
• Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
• Omega-3 para salud cardiovascular y cerebral
• Proteínas completas de origen vegetal y animal
• Antioxidantes que combaten el envejecimiento
• Vitaminas B, D y minerales esenciales
• Bajo índice glucémico para energía sostenible
• Prebióticos que mejoran la flora intestinal
• Antiinflamatorio natural
• Reduce colesterol y triglicéridos
• Mejora la sensibilidad a la insulina

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia a la avena o gluten (celiaquía)
• Individuos con alergia a las semillas de lino o chía
• Personas con intolerancia a la lactosa (usar leche sin lactosa)
• Quienes tienen diverticulitis activa (las semillas pueden irritar)
• Personas con obstrucción intestinal
• Individuos con problemas de coagulación que toman anticoagulantes (consultar con médico)
• Personas con hipotiroidismo no controlado (la linaza puede interferir con la absorción de yodo)
• Quienes tienen alergia a la canela

RECOMENDACIONES:
• Ideal para desayuno energético y nutritivo
• Perfecta para personas que buscan perder peso
• Excelente para deportistas por su contenido proteico
• Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
• Ideal para regular el azúcar en sangre
• Perfecta para mejorar la digestión y salud intestinal
• Consumir inmediatamente después de preparar para máximo beneficio

---

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde https://comericohoy.com