

# 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>