

# Avena cruda

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	1	300g

## INGREDIENTES

- 1 taza de avena integral
- 1½ taza de leche de almendra o coco
- ¼ de taza de semillas de chía
- 1 plátano grande machacado
- ½ cucharadita de canela
- Vainilla al gusto
- Se puede servir con frutos rojos
- (Opcional) semillas de cáñamo/hemp. Si tienes, es bueno que le pongas ya que proporciona proteína

## PREPARACIÓN

1. En un plato hondo mezcla la avena, la leche, las semillas de chía, el plátano, la canela y la vainilla.
2. Cúbrelo y déjalo enfriar en la nevera por la noche para que se haga más espeso.
3. Por la mañana mézclalo con fruta y semillas de cáñamo/hemp.

4. Sirve frío y disfruta de un desayuno nutritivo y refrescante.
5. Consume preferiblemente en el desayuno para maximizar los beneficios nutricionales.
6. Perfecto para preparar la noche anterior y tener un desayuno listo.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Esta avena cruda es perfecta para el desayuno, proporciona fibra, proteínas y nutrientes que se absorben mejor sin cocción, manteniendo todas las enzimas y vitaminas naturales.

### BENEFICIOS PARA DIETA DETOX Y SALUD:

- Avena integral: Rica en fibra soluble, proteínas y vitaminas B que mejoran la digestión y estabilizan el azúcar en sangre
- Leche de almendra: Rica en vitamina E, calcio y grasas saludables que mejoran la salud ósea y la piel
- Leche de coco: Contiene grasas MCT que proporcionan energía sostenible y mejoran la absorción de vitaminas
- Semillas de chía: Contienen omega-3, fibra y calcio que mejoran la digestión y la salud intestinal
- Plátano: Proporciona potasio, fibra y energía natural que estabiliza el azúcar en sangre
- Canela: Mejora la sensibilidad a la insulina y tiene propiedades antiinflamatorias
- Vainilla: Contiene antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo
- Semillas de cáñamo (opcional): Contienen proteínas completas, omega-3 y omega-6 que mejoran la salud cardiovascular
- Frutos rojos: Ricos en antioxidantes, vitamina C y antocianinas que combaten los radicales libres

### PROPIEDADES NUTRITIVAS Y DETOX:

- Enzimas vivas: Al no cocinar la avena, se mantienen todas las enzimas naturales
- Fibra soluble: La avena contiene betaglucanos que reducen el colesterol y mejoran la digestión
- Proteínas: Las semillas de chía y cáñamo proporcionan aminoácidos esenciales
- Antioxidantes: Los frutos rojos y vainilla combaten los radicales libres
- Antiinflamatorio: Reduce la inflamación crónica en el cuerpo
- Digestivo: Mejora la salud intestinal y reduce la hinchazón
- Detox: La fibra ayuda a eliminar toxinas del tracto digestivo
- Saciedad: Mantiene la sensación de llenura por más tiempo
- Azúcar estable: Evita picos de azúcar en sangre
- Vitaminas: B, C, E y minerales que mejoran el metabolismo
- Omega-3: Reduce la inflamación y mejora la salud cardiovascular

**CONSEJO ADICIONAL:** Asegúrate de no comprar avena procesada e instantánea, busca avena entera e integral para obtener todos los beneficios nutricionales.

## **?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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