

Tortitas de Avena - Desayuno Saludable y Nutritivo

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	60g

INGREDIENTES

- • 130 mL de leche o bebida vegetal
- • 1 huevo
- • 1 cucharada de aceite o mantequilla
- • 80 g de harina de avena
- • 15 g de levadura
- • 1 g de canela
- • 2 g de sal
- • 1 cucharada de miel (opcional)

PREPARACIÓN

****Preparación de las tortitas de avena saludables:****

1. ****Preparación previa:****

- Ten todos los ingredientes a temperatura ambiente.
- Prepara una sartén antiadherente o plancha.
- Ten listo un bol para mezclar si no usas coctelera.

- Prepara los ingredientes para decorar (frutas, frutos secos, etc.).

2. **Mezcla de ingredientes húmedos:**

- En una coctelera para masas o en un bol, coloca 130 mL de leche o bebida vegetal.
- Agrega 1 huevo y mezcla bien.
- Si usas coctelera, cubre la tapa y agita un par de veces.
- Si usas bol, bate con un tenedor hasta que esté bien integrado.

3. **Incorporación de ingredientes secos:**

- Añade 80 g de harina de avena a la mezcla.
- Agrega 15 g de levadura (polvo para hornear).
- Incorpora 1 g de canela y 2 g de sal.
- Si usas coctelera, vuelve a agitar hasta obtener una masa ligera.
- Si usas bol, mezcla con movimientos suaves hasta que no queden grumos.

4. **Preparación de la sartén:**

- Calienta la sartén a fuego medio.
- Engrasa ligeramente con aceite o mantequilla.
- Espera a que esté caliente pero no demasiado.

5. **Cocción de las tortitas:**

- Vierte una porción de masa en la sartén.
- Esparce bien la masa hasta que quede muy fina y uniforme.
- Cocina a fuego medio-bajo para que se cocine bien por dentro.
- Espera hasta que se empiecen a formar burbujas en la superficie.

6. **Volteado y cocción final:**

- Una vez que se formen burbujas, voltea la tortita con la ayuda de una espátula.
- Cocina el otro lado hasta que esté dorado.
- Retira la tortita una vez que esté dorada por las dos caras.
- Repite el proceso con el resto de la masa.

7. **Decoración y presentación:**

- Espolvorea una pizca de canela si quieres.
- Decora con frutas frescas (fresas, plátano, cerezas).
- Agrega frutos secos picados (nueces, almendras).
- Puedes añadir una cucharada de miel si deseas más dulzor.
- Sirve calientes para mejor sabor y textura.

8. ****Sugerencias de acompañamiento:****

- Queso para untar
- Cereales crujientes
- Cacahuete molido
- Chocolate negro rallado
- Mermelada sin azúcar
- Yogur natural
- Compota de frutas
- Miel o sirope de agave

Rinde aproximadamente 6-8 tortitas medianas.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios específicos para la salud:****

- La avena es rica en fibra soluble (betaglucanos) que ayuda a reducir el colesterol LDL y estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- Proporciona energía de liberación lenta gracias a los carbohidratos complejos, manteniendo la saciedad por más tiempo.
- Rico en proteínas vegetales que ayudan a mantener la masa muscular y promover la recuperación muscular.
- Contiene magnesio que ayuda a relajar los músculos y mejorar la calidad del sueño.
- La canela tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a regular los niveles de glucosa.
- Bajo índice glucémico gracias a la fibra de la avena.
- Proporciona vitaminas del grupo B esenciales para el metabolismo energético.
- Mejora la salud digestiva con fibra prebiótica.
- Favorece la salud cardiovascular con grasas saludables y antioxidantes.
- Ideal para deportistas por su aporte de energía sostenida.

****Consejos nutricionales:****

- Utiliza leche vegetal (almendra, avena, soja) para una versión vegana.
- La avena integral proporciona más fibra y nutrientes.
- Puedes añadir semillas de chía o lino para más omega-3.
- Consume preferiblemente en el desayuno para aprovechar la energía.
- Si eres diabético, monitorea tus niveles de glucosa tras el consumo.
- Combina con proteínas (huevos, yogur) para un desayuno más completo.

****Variaciones saludables:****

- Añade semillas de chía o lino para más fibra y omega-3.
- Incorpora ralladura de naranja para un toque cítrico.
- Usa leche de almendras para más calcio y vitamina E.
- Agrega una pizca de jengibre en polvo para sabor y propiedades digestivas.
- Incluye nueces picadas en la masa para más proteínas.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Bajo índice glucémico
- ? Rica en fibra
- ? Proteínas vegetales
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Energía sostenible
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular
- ? Mejora saciedad
- ? Ideal para deportistas
- ? Sin gluten (con avena certificada)
- ? Vegana (con leche vegetal)
- ? Sin lactosa (con leche vegetal)

****Momento ideal de consumo:****

- Como desayuno saludable y energético.
- Como merienda nutritiva.
- Perfecto para deportistas antes del ejercicio.
- Como alternativa saludable a cereales refinados.
- Para personas que buscan controlar su peso.
- Como opción para diabéticos por su bajo índice glucémico.
- Para quienes buscan mejorar su salud cardiovascular.
- Como parte de una dieta mediterránea equilibrada.
- Para personas con problemas digestivos.
- Como desayuno completo y nutritivo.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>