Click to prove you're human

No hay duda que la avena se ha convertido en un cereal que, en los últimos años, se ha puesto realmente de moda. Principalmente por el conocimiento, de parte del público en general, de las distintas cualidades y propiedades nutritivas que ofrece. Y, también, por ser considerado como un alimento nutritivo delicioso, ideal para deportistas y también para quienes siguen una dieta de adelgazamiento (su aporte en grasa es muy poco, comparado con su riqueza en fibra y su contenido en hidratos de carbono complejos). Pero, como es obvio, para poder disfrutar de las cualidades de cualquier tipo de alimento (como en este caso ocurre con la avena), es necesario conocer de qué manera podemos prepararla en la cocina; especialmente sin que ello pueda suponer una pérdida de nutrientes -en especial vitaminas y minerales- y de otras propiedades relacionadas, sobre todo si la hervimos durante demasiado tiempo. Principales errores que debemos evitar Además de seguir con los pasos adecuados para poder preparar la avena, en función de nuestro gusto personal, si el resultado no es al principio el esperado, es bastante posible que hayamos cometido algún error. ¿Sabes cuáles son los más habituales? Toma nota: Dejar hervir demasiado tiempo la avena: Ya sea porque la cocinas al fuego con leche, cualquier bebida vegetal, o agua, es posible que la dejes durante mucho rato al fuego. Si es así pueden ocurrir varias cosas. La principal es que se termine por formar una masa difícil de comer, al ser bastante pastosa y dura. Optar por agua en lugar de leche: Aunque hay muchas personas que prefieren utilizar agua para su cocción en lugar de leche, lo cierto es que optando por la leche disfrutaremos de un alimento muchísimo más nutritivo y completo. Además, es cierto que con leche el resultado es mejor, ya que ayuda a que la avena quede más suave y cremosa. Cuidado si la avena se te pega al cazo: Es importantísimo remover la avena durante la cocción. De esta forma evitaremos que los copos se peguen al fondo del cazo, y que se formen molestos e incómodos grumos. Esto es así tanto si optamos por cocinar la avena al fuego o al microondas. De hecho, en caso de que optes por el microondas, se recomienda remover cada 45-50 segundos. Ten paciencia (con 5 minutos basta): También es posible que tengas prisa y retires la avena del fuego antes de tiempo. Si es así, y ya te ha ocurrido en algún momento, es probable que hayas comprobado cómo los copos de avena se notan duros, y son incómodos de comer. La clave está en dejar cocinar la avena durante al menos 5 minutos, para que los copos se hinchen un poco y se ablanden. Cómo cocinar la avena fácilmente en casa Ahora sí, una vez conocidos los principales errores que podemos cometer cada vez que cocinamos la avena para el desayuno o la merienda, es el momento adecuado para proceder a saber de qué manera es posible prepararla en casa para disfrutar de todas sus cualidades nutritivas. 1. Al fuego Es la opción más sencilla, cómoda y fácil. De hecho, es la forma más habitual para preparar el tradicional -y delicioso- porridge de avena. Solo tienes que añadir a un cazo 1 taza de leche. Pon al fuego y lleva a ebullición. Cuando alcance este punto añade 5 cucharadas de copos de avena (yo la prefiero fina, ya que su resultado es mejor), y sin dejar de remover, baja un poco el fuego y deja que los cereales se cuezan durante al menos 5 minutos. La avena estará lista cuando se forme una pasta suave y cremosa. Una vez conseguido, apaga el fuego, sirve y endulza al gusto. 2. Al microondas Es otra opción rápida que va ganando adeptos/as en los últimos tiempos. Solo tienes que poner el tazón de leche al microondas junto con las 5 cucharadas de copos de avena. Aunque el tiempo de cocción, a la máxima potencia, dura entre 1 minuto y medio y 2 minutos, es conveniente detener el microondas cada 45 segundos, y remover bien la avena (con cuidado de no quemarte, ya que el tazón por fuera estará caliente). 3. Preparar la avena sin cocción Es otra opción para preparar la avena aún más curiosa si cabe, ya que no necesita cocción (pero sí dejar los copos de avena en remojo durante la noche anterior). Para prepararla solo tienes que verter leche en un recipiente de cristal que puedas cerrar herméticamente. Añade la avena al gusto, remueve bien para que ambos ingredientes se integren, y deja reposando en la nevera durante toda la noche anterior. Al día siguiente la avena estará lista. Este artículo se publica solo con fines informativos. No puede ni debe sustituir la consulta a un Nutricionista. Le aconsejamos consultar a su Nutricionista de confianza. Hoy te enseñaré todo lo que necesitas saber sobre cómo hacer avena con leche o agua y poder disfrutarla de forma deliciosa. Aunque preparar avena para el desayuno o cocinarla para cualquier otra comida es sencillo, hay varios métodos y trucos que no están en las instrucciones del envase y te ayudarán a que salga perfecta. En este post te explicaré las mejores formas de cocinar avena y varios ingredientes que puedes agregarle para que quede deliciosa y puedas aprovechar todos los beneficios de la avena para la salud. No hay una forma correcta de comer avena: puede ser cruda o cocida, con agua o con leche. Si la vas a tomar en el desayuno, querrás que sea cremosa y sustanciosa, ¡para poder disfrutarla a cucharadas! Si la avena queda muy líquida o los copos se notan demasiado, no es lo mismo, aunque siempre puedes agregarle algo para mejorarla -más adelante te comparto una lista de ingredientes. Cuando termines de leer este post, podrás disfrutar de un exquisito tazón de avena con la consistencia perfecta, al que le podrás agregar tus toppings favoritos para hacer una comida súper nutritiva. *Antes de comenzar, déjame aclarar que este post se centra en cómo hacer avena en copos tradicional o instantánea. La avena en grano es otra historia. Para preparar avena, necesitas agregarle un líquido, que puede ser agua o leche. Cualquiera de los dos sirve, pero recomiendo no cocinar la avena solo con leche y diluirla un poco con agua ya que quedará muy espesa. Esto es lo que necesitas para hacer avena: Avena: tradicional en copos (arrollada) o instantánea (rápida). Líquido: agua y/o leche (común o vegetal). Sal: una pizca, opcional, para realzar el sabor. Si usas leche entera, asegúrate de usar solo la mitad de lo que indica la receta y que el resto sea agua. Si la cocinas sola con leche, quedará demasiado espesa y tendrás que agregarle más líquido antes de servirla. La avena necesita líquido para poder hidratarse y, al cocinarla con agua en la estufa en una olla o en el microondas en un tazón, queda súper cremosa ¡en pocos minutos! La avena y la leche es una combinación clásica y deliciosa que queda espectacular tanto si la cocinas en la estufa o el microondas. Da igual si la mezclas con leche fría o incluso con yogur. ¡Queda genial de muchas formas! En el caso de cocinar avena con leche, es preciso diluirla un poco con agua para que no quede muy espesa. También puedes disfrutar la avena cruda -sí, cruda- con esta receta fácil de avena fría o hacer avena trasnochada con miel, sumando frutas y semillas para un desayuno fresco, cremoso y nutritivo. Ya sea que uses leche o agua, el secreto para que la avena cocida quede con una textura cremosa es el método que usas para cocinarla. Así es cómo puedes preparar avena para el desayuno en olla: CombinaEn una olla mediana a fuego medio-alto, combina la avena, el agua o la leche y la sal. CocinaCocina a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando. *Si usas avena rápida, solo tendrás que cocinarla por 3 minutos. SirveUna vez que la avena esté espesa y suave, retírala del fuego y sírvela en un tazón con tus toppings favoritos. Tip: apenas termines de cocinar, échale agua a la olla, así será mucho más fácil lavarla y no tener que ponerte a fregar luego. Recomiendo añadir la avena al líquido frío para hacer que la avena y el líquido hiervan juntos ya que esto da por resultado una avena más cremosa. Si agregas la avena recién cuando el agua está hirviendo, los copos de avena se notarán más. ¿Cómo preparar avena para el desayuno bien rápido? El microondas te ahorrará algo de tiempo y tendrás menos que lavar. Este es el paso a paso de cómo hacer avena en el microondas: CombinaEn un tazón mediano apto para microondas, combina la avena, el agua o la leche y la pizca de sal. CubreTapa el tazón con una tapa dejando un hueco para que escape el aire o con un papel de cocina para tratar que el micro se ensucie menos. CocinaCocina la avena tradicional en copo a potencia alta por 2 a 3 minutos, parando el micro antes de que se sobreborde la avena, dejando que caiga, y continúa hasta que la avena quede cremosa. *Si usas avena rápida, solo tendrás que cocinarla por 1-2 minutos. ¡Hazlo a tu gusto!Retira el tazón del microondas y añade fruta u otros ingredientes favoritos. Tip: presta atención al microondas, sobre todo durante el último minuto de cocción. Te recomiendo pararlo y revolver la mezcla, para evitar que la avena se desborde. La proporción óptima de agua y avena es 2:1. Es decir 1 taza de agua por cada ½ taza de avena. Esta cantidad es la misma para avena arrollada o instantánea. Si preparas avena con leche entera, te recomiendo que solo la mitad del líquido sea leche y el resto sea agua. Para el ejemplo anterior, la proporción sería ½ taza de leche + ½ taza de agua + ½ taza de avena. Para cocinar y disfrutar de un bol de avena para desayunar puedes usar la avena tradicional (arrollada) o instantánea (rápida), ambas tienen los mismos beneficios y es cuestión de la textura que prefieres. Para hacer avena trasnochada es mejor usar la tradicional, ya que tiene copos mas grandes y mantienen su textura mejor para el día siguiente. La avena en grano también es genial para cocinar, pero lleva mucho más tiempo de cocción -unos 25 minutos- y la proporción líquido-avena es 4:1. Sí, la avena instantánea y la rápida son lo mismo. Ambas fueron cocidas al vapor y arrolladas en copos más chicos. Al tener una textura más fina y un tamaño más pequeño, comparadas con la avena tradicional, se cocinan más rápido y quedan más cremosas y tienen menos textura. Sí, la avena tradicional y la arrollada son lo mismo, con distinto nombre. Se trata de copos de avena planos y algo más largos que tienen una textura más gruesa. Cuando se cocina, tarda unos 5 a 7 minutos y la avena queda sustanciosa. Estos copos de avena, los tradicionales o arrollados, son los mejores para usar en recetas de avena nocturna con frutas ya que son más gruesos. ¿La avena te salió demasiado aguada? ¡No te preocupes! Hay varios métodos para espesarla. Cada una de estas opciones no solo mejoran la consistencia, sino que también añaden nutrición y sabor. Aquí tienes algunas formas deliciosas de espesar la avena: Proteína en polvo: ¡absorbe rápido la humedad extra! Agrega y revuelve de a 1 cucharada por vez, mezcla bien, espera un minuto, y repite el proceso hasta obtener la consistencia deseada. Harina de coco: es altamente absorbente y añade fibra adicional. Agrega 1 cucharadita de harina de coco, mezcla bien y deja que repose 1 o 2 que minutos para que absorba el líquido. Revuelve y revisa la consistencia. Linaza: agrega 1 cucharadita a la avena cocida y deja reposar la mezcla por 2 minutos. Aporta omega-3 y fibra. Chia: estos pequeños granos aportan mucha fibra y aminoácidos. Mezcla una cucharadita, calienta la avena en el micro un minutos y deja reposar otro minuto. Manteca de frutos secos: ¡mi favorita! Añade 1 cucharada de cualquier mantequilla de nuez o semillas y revuelve para integrar. Después de 1 minuto, verás que la avena se espesa. También funciona si agregas mantequilla de cacahuete en polvo. Yogur griego: añade proteína y espesa la avena. Añade un par de cucharadas a tu bol, de poco a poco. Ahora que sabes todo sobre cómo cocinar avena, agrega algunos de estos toppings y tendrás siempre un desayuno diferente. Estas son algunas ideas deliciosas: Fruta: arándanos, trozos de fresas, o rodajas de manzana, plátano o melocotón. Proteína: una cucharada de yogur griego o de proteína en polvo (agrega este último a la avena y revuelve). Grasas saludables: cualquier mantequilla de nuez, nueces picadas, hojuelas de coco, semillas de linaza o de chía. Endulzantes: azúcar moreno, miel, sirope de arce, sirope de fresa casero, chispas de chocolate o fresas asadas. Especias: canela, nuez moscada o pumpkin pie spice. Algo salado: un huevo frito, verduras al horno, bacon crujiente y/o queso. Mi combinación favorita para comer avena es echar una cucharada de proteína en polvo y arándanos en la avena, mezclar y agregarle por encima mantequilla de cacahuete. ¡Queda espectacular! Otra forma deliciosa de comer avena es servirla en la cena o el almuerzo con otros ingredientes ricos y nutritivos, como hago en mi receta de avena para cenar. La avena, al igual que los pancakes, es la base perfecta para agregar todo tipo de toppings. Échale un vistazo a mi listado con más de 50 toppings para tortitas y úsalos para personalizar tu tazón de avena con tus ingredientes favoritos. Cocinar la avena en una olla o en el microondas es solo una de las tantas formas que hay de preparar avena para el desayuno y aprovechar todos sus beneficios. Una de las formas más ricas y fáciles de hacer avena para desayunar son las recetas de avena nocturna. La armas en 5 minutos remojándola en agua o leche, te dura varios días y ni siquiera tienes que cocinar. Es súper fácil y sientes que estás comiendo un postre. Otra manera deliciosa de cocinar avena es usarla para galletas o tortitas o hacer avena horneada. Épico. Sí, ¡los desayunos pueden ser exquisitos y saludables al mismo tiempo! ¿Cómo hacer desayunos épicos con avena? ¡Probando estas deliciosas recetas! Son sencillas, nutritivas y te van a encantar: Con estos trucos, podrás cocinar avena rica y cremosa en 5 minutos. ¡Le agregas tus ingredientes favoritos y listo! Imprimir Pin ½ taza (45 g) de avena en copos tradicional1 taza (235 ml) de agua o leche*, de cualquier tipoPizca de salYogur griegoTrozos de fresa, o mermeladaMantequilla de almendras, o miel En una olla mediana a fuego medio-alto, agrega la avena, el agua o la leche y la sal. Pon la mezcla a hervir por 3 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente o hasta alcanzar la consistencia deseada.Retira del fuego y añade tus toppings favoritos. Si usas leche, usa una que sea desnatada o diluye la leche entera con agua, para que la avena no quede demasiado espesa. Otra opción, si usas leche entera, es agregar 1 o 2 cucharadas de agua. Si usas leche en polvo, primero mézclala con el agua para hacer leche. Una vez que tengas la leche, usa el líquido para cocinar la avena. Serving: 1 ración | Calories: 182kcal | Carbohydrates: 31.7g | Protein: 5.8g | Saturated Fat: 0.5g | Sodium: 125.8mg | Fiber: 4.8g 1/2 taza (45 g) de avena ya sea arrollada a la antigua, cortada al acero o instantánea 1 taza (240 ml) de agua o leche 1 taza (240 ml) de leche de almendra, de coco, de soya u otra alternativa que no sea láctea (opcional) diversas coberturas, especias y aditivos al gusto 1 Viértela en un tazón que pueda colocarse en el microondas. El tamaño de una porción promedio de la mayor parte de los tipos de avena (como la de cocción rápida o la avena arrollada) es de aproximadamente 1/2 taza (45 g). En caso de que vayas a preparar avena instantánea, tan solo debes abrir el paquete y verter el contenido en el tazón. Como las porciones están determinadas previamente, no deberías tener que medir mucho.[1] Para calcular las porciones de la avena suelta, emplea una taza medidora para ingredientes secos y llénala hasta el tope. 2 Añade 1 taza (240 ml) de agua y revuelve. Llena con agua fría una taza medidora para ingredientes húmedos hasta la marca de una taza (240 ml) y luego viértela sobre la avena seca. Revuélvela para distribuir el agua de manera uniforme sin que haya grumos ni partes secas en el tazón.[2] Si bien podría parecerte que 1 taza (240 ml) de agua es mucho para 1/2 taza (45 g) de avena, debes tener en cuenta que, al cocinar la avena, esta absorbe la humedad con rapidez. Si quieres obtener una avena más cremosa y espesa, puedes utilizar leche en lugar de agua. 3 Cocina la avena en el microondas durante entre un minuto y medio y 2 minutos. Coloca la avena en el microondas y caliéntala a una potencia alta. Si quieres que la avena quede más suave y cremosa, cocínala durante un minuto y medio, mientras que, para obtener una avena más espesa, debes cocinarla hasta 2 minutos o incluso un poco más.[3] Para preparar un tipo de avena más sustanciosa, como la avena arrollada tradicional o la avena cortada al acero, quizás sea necesario que la cocines durante entre 2 minutos y medio y 3 minutos para así tener la certeza de que quede tierna.[4] 4 Revuelve bien la avena. Retira con cuidado el tazón del microondas, ya que estará caliente. Revuélvelo rápidamente una vez más y la avena estará lista para comer. Antes de comer la primera cucharada, debes dejarla enfriar durante uno o dos minutos. 5 Incorpora tus sabores favoritos. Para este punto, puedes incorporar algunos aditivos saludables y deliciosos, como mantequilla, miel, crema, bayas frescas, frutos secos o nueces tostadas. Tan solo debes incorporar la cantidad que desees de cada ingrediente y luego ¡disfrútalo![5] Antes de añadirle algo a la avena instantánea empaquetada, debes probarla, ya que la avena de este tipo suele tener aditivos para darle sabor, como azúcar rubia, canela y manzana. Por tanto, quizás no necesite que le añadas mucho más. Anuncio 1 Llena una olla de poca profundidad con 1 taza (240 ml) de agua o leche. Para tener la certeza de añadir la cantidad adecuada de líquido, debes usar una taza medidora estandarizada. Si cocinas la avena a fuego lento en agua, estará lista más rápido y conservará una mayor parte de su firmeza original, mientras que, si la preparas con leche, adquirirá una textura más suave y lisa.[6] Obtendrás los mejores resultados utilizando una olla más pequeña, como una cacerola. Esto se debe a que, para poder cocinarse, es necesario que la avena quede parcialmente sumergida. Solo debes preparar en la estufa la avena arrollada o cortada al acero. En el caso de otras variedades, como la avena instantánea empaquetada y la avena de cocción rápida, estas están diseñadas para prepararse al microondas.[7] 2 Haz que el agua o la leche hiervan ligeramente. Calienta la olla a fuego medio alto hasta que apenas empiece a burbujear. Esta constituye la temperatura óptima para cocinar la avena a fuego lento. Asegúrate de hervir ya sea la leche o el agua antes de incorporar la avena. De este modo, esta no absorberá demasiada humedad ni quedará pastosa.[8] Si quieres obtener una avena más cremosa que no tenga demasiadas calorías, también puedes emplear una mezcla de leche y agua.[9] Debes asegurarte de que el agua o la leche no se calienten demasiado. De lo contrario, se evaporarán con rapidez y la avena se quemará. 3 Añade 1/2 taza (45 g) de avena y revuelve. Llena una taza medidora para ingredientes secos hasta el tope para dividir la avena en porciones. Para una persona, 1/2 taza (45 g) se considera la porción estándar. En caso de que quieras preparar más, tan solo debes añadir 1/2 taza (45 g) más de avena y entre 3/4 y 1 taza (180 a 240 ml) adicionales de agua o leche.[10] Puedes darle más sabor a la avena añadiéndole una pizca de sal. 4 Cocina la avena a fuego lento hasta que adquiera la consistencia que desees. Mientras se esté cocinando, debes revolverla con regularidad, pero sin hacerlo demasiado. Ten en cuenta que el tiempo exacto de cocción variará según la cantidad de avena que vayas a preparar y el tipo de esta. Por tanto, no tomes el tiempo con reloj sino más bien vigila bien la avena conforme se vaya espesando.[11] Es posible que, para cocinar a fuego lento una olla de avena arrollada a la antigua, se necesiten entre 8 y 10 minutos. La avena cortada al acero tiene una textura más dura, por lo que podría tomar hasta 20 minutos para que se suavice.[12] Si revuelves la avena en exceso, los almidones se descomponen, lo cual vuelve pegajosa a la avena y también neutraliza gran parte de su sabor natural. 5 Retira la avena del fuego. Después de que la avena haya adquirido la textura que desees, debes colocarla en un tazón profundo para servir. Raspa los lados de la olla con una cuchara o una espátula para así no tener que limpiar tanto más adelante. Por supuesto, también debes tener cuidado de usar un tazón que sea lo suficientemente grande como para poder albergar los otros ingredientes que vayas a añadirle a la avena. Ten en cuenta que la avena seguirá espesándose un poco conforme se vaya enfriando. Por tanto, quizás sea recomendable retirarla de la estufa un poco antes de cuando parezca estar lista. 6 Incorpora otros aditivos sabrosos. Mientras la avena aún esté muy caliente, puedes añadirle una porción de mantequilla, una cucharada de mantequilla de maní natural o un puñado de pasas. Si prefieres la avena dulce, puedes espolvorearle un poco de azúcar rubia, jarabe de arce, miel o conservas de fruta. ¡No hay pierde![13] Una buena forma de contrarrestar los ingredientes más dulces son las especias como la canela, la nuez moscada y la pimienta de Jamaica.[14] Antes de comer la avena, debes dejar que se enfríe hasta que alcance una temperatura que sea segura. Anuncio 1 Hierve una jarra eléctrica. Llena una jarra eléctrica con agua fresca y colócala a fuego alto en la estufa. También puedes usar un hervidor eléctrico. Mientras el agua esté calentándose, puedes preparar los demás componentes de tu desayuno. Este es un método que puedes usar tanto para preparar la avena instantánea empaquetada como para preparar las variedades de avena de cocción más lenta, como la avena cortada al acero o la arrollada. 2 Vierte en un tazón 1/2 taza (45 g) de avena. Con esto prepararás avena suficiente para una sola persona. En caso de que vayas a preparar porciones más grandes, puedes medir 1/2 taza (45 g) más de avena a la vez. Por cada 1/2 taza (45 g) de avena que vayas a preparar, debes añadir entre 1/2 y 1 taza (120 a 240 ml) de agua hirviendo.[15] Puedes obtener una proporción más precisa de avena a agua si usas una taza medidora para ingredientes secos. Si quieres sacar a relucir una mayor cantidad del sabor de la avena, puedes añadirle una pizca de sal cuando esté seca. 3 Vierte el agua hirviendo sobre la avena. Cuando el agua empiece a hervir, debes apagar el fuego y abrir el pitorro de la jarra para dejar escapar un poco del vapor. Conforme vayas vertiendo el agua sobre la avena, debes revolverla continuamente. Utiliza aproximadamente 1 1/4 de taza (300 ml) de agua si quieres que la avena esté más suave, mientras que debes usar solo entre 3/4 y 1 taza de agua (180 a 240 ml) si quieres que la avena esté muy espesa. Conforme se vaya cocinando, la avena se inflará y se espesará. Por tanto, suele ser mejor usar un poco más de agua de la que consideres necesaria. 4 Deja enfriar la avena antes de comerla. La avena permanecerá muy caliente durante varios minutos después de que viertas el agua hirviendo. Por tanto, debes esperar a que se disperse la mayor parte del vapor para comerla de forma que no te quemes la boca. Cuando des esa primera probada, ¡te alegrarás de haber esperado! Una forma de ayudar a que la avena recién cocida se enfríe más rápido es añadiéndole un toque de crema o una cucharada de yogur griego.[16] 5 Incorpora los aditivos que desees. Puedes endulzar un tazón de avena simple añadiendo miel, azúcar rubia o jarabe de arce. Luego, puedes añadirle rodajas de plátano, macizos de granola o trozos de chocolate semiamargo. Por último, puedes añadir una pizca de azúcar con canela o del condimento para preparar tarta de manzana.[17] Si quieres algo un poco diferente, no dudes en experimentar con sabores poco habituales, como las cerezas deshidratadas, los pistachos o el coco rallado. Podrías servir la avena como si fuera un tazón de azaí incorporando un batido del fruto de la palmera de azaí junto con otros ingredientes saludables, como semillas de chía, mantequillas de nueces y frutas frescas.[18] Anuncio 1 Coloca 1/2 taza (45 g) de avena arrollada en un recipiente pequeño. Para ello, son ideales los frascos de conserva debido a que te permiten controlar el tamaño de las porciones. Sin embargo, puedes usar cualquier recipiente abierto y profundo. Después de colocar la avena dentro, agita un poco el recipiente para nivelarla.[19] Para preparar este tipo de avena, lo mejor es usar avena arrollada, ya que la avena instantánea se ablanda rápidamente al añadirle líquido y la avena cortada al acero no se suavizará lo suficiente y permanecerá seca y dura.[20] En caso de que tus mañanas suelan ser bastante agitadas, puedes mezclar la avena remojada durante la noche en un recipiente de plástico para poder disfrutarla sobre la marcha. 2 Añade una porción equitativa de leche o de un sustituto que no sea lácteo. Vierte aproximadamente 1/2 taza (120 ml) de leche fría o bien de leche de almendra, de coco o de soya en su lugar. De esta forma, le brindas humedad a la avena. La proporción de avena a leche a la que debes apuntar es de 1:1.[21] Para obtener la proporción exacta, quizás sea necesario realizar varios intentos de prueba. Si es que la primera vez la avena remojada durante la noche queda un poco pastosa, debes reducir la cantidad de leche que añadas para la próxima vez. En caso de que la avena quede demasiado seca, puedes añadirle un chorro de leche antes de servirla.[22] 3 Revuelve bien el contenido del recipiente. No dejes de revolver hasta que la avena tenga una textura uniforme tanto en la parte superior como en la inferior. De lo contrario, quedarán partes secas poco apetecibles.[23] En esta etapa, también puedes añadir otros ingredientes secos, como semillas de chía, linaza y especias molidas. 4 Coloca la avena en el refrigerador durante la noche. Tapa el recipiente y colócalo en el refrigerador en la repisa del centro. Conforme la avena vaya reposando, absorberá poco a poco la leche y se tornará rechoncha y tierna. Debes esperar entre 3 y 5 horas para que esté lista para comer. Si quieres obtener la textura más lisa posible, debes dejarla reposar durante entre 7 y 8 horas.[24] En caso de que hayas optado por un recipiente que no tenga su propia tapa, puedes cubrir la abertura con un trozo de film de plástico transparente o papel de aluminio. Si dejas la avena en el refrigerador durante más de alrededor de 10 horas, obtendrás un producto final pastoso e incomible. 5 Añádele tus sabores favoritos encima y disfrútala fría. Una vez que hayas retirado la avena del refrigerador, puedes llenar el resto del recipiente con aditivos sabrosos, como miel, yogur griego o pasta para untar de chocolate y avellana. Si quieres comer algo más saludable, puedes optar en cambio por aditivos más nutritivos, como las frutas frescas y las mantequillas de nueces sin azúcar.[25] En lugar de usar endulzantes tradicionales, puedes añadirle dulzura a la avena con plátanos machacados.[26] ¡Sé creativo! La cantidad de combinaciones únicas de sabores que puedes idear es prácticamente infinita. En caso de que no te apetezca comer avena fría, puedes colocar una porción individual en el microondas durante uno o dos minutos. Anuncio Si vas a preparar avena para toda tu familia, puedes disponer los aditivos como si fueran un bufé y así crear una barra para que cada quien se prepare su propia avena. Si quieres desayunar algo más nutritivo y bajo en calorías, puedes emplear leche de almendra, de coco o de soya como un sustituto para los lácteos. Podrías preparar una tanda grande de avena de antemano y dejarla en el refrigerador hasta cuando la necesites para que te sea más conveniente. Luego, puedes servirte tanto como desees, añadirle entre 1 y 2 cucharadas de agua o leche y calentarla en el microondas. Anuncio Avena al microondas microondas tazón para servir que pueda usarse en el microondas tazas medidoras (para ingredientes tanto secos como húmedos) cuchara Avena en la estufa olla o cacerola poco profunda tazas medidoras (para ingredientes tanto secos como húmedos) cuchara Avena con agua hirviendo jarra eléctrica tazas medidoras (para ingredientes tanto secos como húmedos) cuchara Avena remojada durante la noche frasco de conserva o un recipiente similar tazas medidoras (para ingredientes tanto secos como húmedos) cuchara Nuestro equipo de editores e investigadores capacitados han sido autores de este artículo y lo han validado por su precisión y amplitud. El equipo de contenido de wikiHow revisa cuidadosamente el trabajo de nuestro personal editorial para asegurar que cada artículo cumpla con nuestros altos estándares de calidad. Este artículo ha sido visto 1 222 995 veces. Categorías: Comida y diversión | Recetas Esta página ha recibido 1 222 995 visitas. Comenzar el día con un desayuno satisfactorio, llenador y saludable es un privilegio que muy pocos nos podemos dar dadas las circunstancias del home office. Si quieres cambiarle al huevito de todos los días, hoy te digo cómo se prepara la avena para desayunar.LA AVENA NO ESTÁ PASADA DE MODA, ES MUY SALUDABLELa avena es un grano integral que se consume con bastante frecuencia durante el desayuno. Tiene un alto contenido de fibra soluble, que puede ayudar a reducir el colesterol LDL "malo", y tiene una cantidad saludable de proteínas, las cuales te ayudarán a sentirse satisfecho hasta el almuerzo. Además, se trata de un alimento de índice glucémico (IG) bajo, y las investigaciones sugieren que comer una comida de IG bajo antes de hacer ejercicio puede ayudarte a quemar más grasa. No importa qué tipo de avena elijas (avena instantánea o avena normal) son igual de saludables.¿CUÁL ES LA FORMA CORRECTA DE PREPARAR AVENA?Te vamos a compartir 4 métodos muy prácticos para preparar tu avena todas las mañanas:Avena a la antiguaLa avena a la "antigua" o como la hacía tu abuelita, se cuece al vapor y luego se deja reposar. A veces se etiqueta como "copos de avena". Para una avena cremosa, usa leche de vaca o alguna opción vegetal.Estufa: Pon a hervir 1 taza de agua (o leche descremada o baja en grasa) y una pizca de sal (si lo deseas) en una cacerola pequeña. Agrega 1/2 taza de avena y reduzca el fuego a medio; cocina, revolviendo ocasionalmente alrededor de 5 minutos. Retira del fuego, tapar y deja reposar de 2 a 3 minutos.Microondas: Combina 1 taza de agua (o leche descremada o baja en grasa), 1/2 taza de avena y una pizca de sal (si lo desea) en un recipiente apto para microondas con capacidad para 2 tazas. Cocina en el microondas a temperatura alta de 2 1/2 a 3 minutos. Revuelva antes de servir. Avena instantáneaLa avena de cocción rápida o avena precocida, se trata de un producto que se ha cocido y luego se ha secado y empaquetado. Como su nombre lo sugiere, tienen un tiempo de cocción corto y de forma comercial se le denomina como "avena instantánea".Estufa: Pon a hervir 1 taza de leche o agua y una pizca de sal (si lo desea) en una cacerola pequeña. Agrega 1/2 taza de avena y reduce el fuego a media flama; cocine por 1 minuto. Retira del fuego, tapa y deja reposar de 2 a 3 minutos.Microondas: Combina 1 taza de agua (o leche descremada o baja en grasa), 1/2 taza de avena y una pizca de sal (si lo desea) en un recipiente apto para microondas de 2 tazas. Cocina en el microondas a temperatura alta de 1 1/2 a 2 minutos. Revuelve antes de servir.Cada porción de avena tiene aproximadamente 150 calorías (preparada con agua, con leche cambia) y 4 gramos de fibra. Así que no olvides agregar más fibra en forma de fruta y nueces para llenarte de grasas saludables.Fotos: IStockDisfruta estos 4 bowls de avena con frutas:No olvides guardar tu contenido aquí y seguirnos en PinterestTE RECOMENDAMOS La avena es un alimento rico y saludable ideal para el desayuno y la merienda. Un grano integral que aporta fibra soluble, nutriente que favorece a disminuir los niveles de colesterol malo (LDL). ¿Qué beneficios para adelgazar tiene la avena? La avena suma proteínas claves para mantenerte lleno hasta la próxima comida, una ayuda que beneficia a personas con ganas de perder peso. Es también un alimento con un bajo índice glicémico, lo que según estudios científicos la convierte en una comida quema grasa, si es ingerida antes de hacer ejercicio. ¿Qué tipo de avena ocupas para tener beneficios para tu salud? No importa el tipo de avena, de preparación instantánea, granos molidos o enteros, todos suman los mimos beneficiosos para tu salud. Combina tus platos con frutas y nueces para ganar más fibras y grasas saludables, respectivamente. En este artículo aprenderemos a preparar los platos de avena más populares, instrucciones para elaborar una porción del cereal que ocupa unas 150 calorías (si se prepara con agua) y consta de al menos 4 gramos de fibra. Lee nuestra guía sobre las propiedades y valor nutricional de la avena ¿Cómo hacer avena con granos instantáneos? Los granos instantáneos han sido precocinados, secados y aplastados. También se conocen como granos de cocción rápida. Para hacerlos en una hornilla se necesitará: Hervir una taza de agua, leche descremada o baja en grasas y una pizca de sal, si prefieres, en una olla pequeña. Añade media taza de avena instantánea y cocina a fuego medio por un minuto. Apaga la llama, tapa la olla y déjala reposar 180 segundos. Para hacerlos en microondas se necesitará: Mezclar una taza de agua, leche descremada o baja en grasas, con media taza de granos de avena instantánea, en un tazón que puedas meter al microondas. Calienta la mezcla por un minuto y medio o dos a máxima potencia. Bate el contiendo con una cuchara antes de servir. ¿Cómo hacer avena con granos tradicionales? Los granos tradicionales de avena han sido cocinados al vapor y aplastados. También se les conoce como granos arrollados. Para hacerlos en una hornilla se necesita: Hervir una taza de agua, leche descremada o leche baja en grasas, más una pizca de sal, si prefieres, en una olla pequeña. Añade media taza de granos de avena tradicionales y baja la llama a fuego medio. Cocina por 5 minutos y revuelve ocasionalmente. Retira el contenido del fuego, tapa la olla y deja reposar por 2 o 3 minutos. Para hacerlos en horno microondas se necesita: Mezclar una taza de agua, leche descremada o leche baja en grasas, con media taza de granos de avena tradicionales y una pizca de sal, si prefieres, en un tazón que puedas meter al microondas. Calienta la mezcla a máxima potencia por 2 minutos y medio o 3 minutos. Bate el contenido antes de servirlo. ¿Cómo hacer avena con granos cortados al acero? Los granos cortados al acero han sido tostados, cortados y desprendido de la cáscara. También se les conoce como avenida irlandesa y solo pueden cocinarse en hornilla. Para ello se necesita: Hervir una taza de agua, leche descremada o leche baja en grasas y una pizca de sal, si lo prefieres, en una olla pequeña. Añade un cuarto de taza de granos de avena cortados al acero y pon la llama en fuego lento. Cocina y bate ocasionalmente hasta que los granos alcancen la textura deseada. Este proceso suele tardar de 20 a 30 minutos. Ingredientes a añadir a la avena Los toppings pueden hacer de la avena una bebida aún más deliciosa y nutritiva. Frutas Puré de manzana Bayas frescas o congeladas Mermelada o conservas de fruta Frutas frescas recién cortadas como bananas y manzanas Frutos secos como uvas, pasas, arándanos, cerezas y dátiles Nueces y semillas Almendras, nueces, avellanas, pistachos o manís Semillas de sésamo, semillas molidas de linaza o semillas de chía Endulzantes Miel Azúcar morena Sirope de maple Especias Canela Jengibre Cardamomo Nuez moscada Lácteos Puedes añadir más calcio a tu avena añadiendo un poco de yogur o leche. 5 consejos para hacer más ricas tus avenas 1. Usa granos de avena cortados al acero Aunque tarden más en cocinarse, valdrá la pena. La textura de los granos de avena cortados al acero es tan deliciosa como cremosa y blandita. 2. Evita usar granos de avena instantáneos La mayoría de estos suman azúcar añadida. Puedes controlar cuánta quieres que tenga tu avena y de qué tipo quieres que sea, si tienes endulzantes en casa. 3. Cuidado con la proporción del agua y el cereal Si no sigues obedientemente las instrucciones del empaque, la avena podría quedar pastosa, pegajosa o como una crema aguada. La proporción para los granos de avena cortados al acero es una taza de agua por cada cuarto de taza de avena. La proporción es de una taza de agua por cada media taza de avena para la tradicional o de cocción instantánea. 4. Además de agua, emplea leche o jugo como base Hacer tus avenas con leche baja en grasas y no con agua aumentará la cantidad de calcio y la taza ganará en cremoso sabor. No descartes hacerla con cidra de manzana. Estos cambios no implican modificaciones en cuanto a la proporción. Para muchas personas lo más rico de la avena es no tener que prepararla para beberla. Haz una gran ración de avenas de grano cortado al acero cocinándolos a fuego lento un domingo y mantenlo refrigerado en tu nevera. Puedes calentar y servirte un poco cada mañana. Solo añade una o dos cucharadas de agua y calienta por uno o dos minutos en el microondas hasta que esté lista. Puedes hacer lo mismo con los granos tradicionales, no con los instantáneos. Cocina los granos con el agua proporcionadamente, añade una pizca de sal y guarda el contenido en una jarra. Deja reposar y refrigera en la noche hasta por tres días, si prefieres. Puedes comerla fría en la mañana o calentarla en el microondas. No importa cómo la prepares, un tazón de avena al recién despertar es una energética forma de empezar tu día. Guardar los granos de avena Los granos de avena sin cocinar deben mantenerse en un envase sellado al vacío y en un lugar frío donde no llegue la luz del sol. Aunque pueden durar hasta 17 años almacenados, debes guiarte por la fecha de expiración del empaque. Comparte este artículo en tus redes sociales para que tus amigos y seguidores también conozcan los 5 consejos para hacer más ricas las avenas. Ver También: No hay duda que la avena se ha convertido en un cereal que, en los últimos años, se ha puesto realmente de moda. Principalmente por el conocimiento, de parte del público en general, de las distintas cualidades y propiedades nutritivas que ofrece. Y, también, por ser considerado como un alimento nutritivo delicioso, ideal para deportistas y también para quienes siguen una dieta de adelgazamiento (su aporte en grasa es muy poco, comparado con su riqueza en fibra y su contenido en hidratos de carbono complejos). Pero, como es obvio, para poder disfrutar de las cualidades de cualquier tipo de alimento (como en este caso ocurre con la avena), es necesario conocer de qué manera podemos prepararla en la cocina; especialmente sin que ello pueda suponer una pérdida de nutrientes -en especial vitaminas y minerales- y de otras propiedades relacionadas, sobre todo si la hervimos durante demasiado tiempo.