



## DESAYUNO SIN COLESTEROL: Recetas con avena para reducir los triglicéridos por la mañana

### Descripción



Muchos expertos dicen que el desayuno es la comida más importante del día, e incluso Harvard nos dio algunas recomendaciones para un desayuno completo. Aún así, hay muchos que se contentan con mojar una buena pila de galletas en leche o engullir apresuradamente un trozo de masa. Esto puede satisfacer tu glotonería, pero de ninguna manera es un desayuno saludable. ¿Has pensado en incluir avena en tu desayuno? Sí, puede ser perezoso, pero te aseguramos que tiene excelentes características.

#### Beneficios de incluir avena en tu desayuno

En primer lugar, la avena es una gran fuente de proteínas (contiene hasta un 25 % de proteínas, más que cualquier otro grano), así como carbohidratos, fibra, grasas saludables, vitaminas, minerales y oligoelementos. Por estas propiedades, este grano aporta energía, evitando así la sensación de cansancio que provocan los bajos niveles de glucosa.

Por su gran cantidad de fibra soluble, la avena ayuda en la digestión de los alimentos y regula el tránsito intestinal, previniendo así el estreñimiento y diversos trastornos intestinales. Pero no solo eso, gracias a su fibra y ácido linoleico, también ayuda a reducir los niveles de colesterol evitando su depósito en el intestino.

Pero eso no es todo, la avena es muy recomendable para los diabéticos porque su fibra soluble ayuda a estabilizar los niveles de azúcar al reducir su absorción en el intestino. Y es precisamente esta fibra

la que crea la sensación de saciedad, por lo que es el alimento perfecto para evitar picar entre horas (esta es la base de la conocida dieta de la avena).

Frasco de vidrio con avena. /

Imagen de Racool\_studio en Freepik.

## Cómo tomar avena para bajar los niveles de triglicéridos

Los triglicéridos son un tipo de grasa (lípido) que se encuentra en la sangre y que se produce cuando no quemas todas las calorías que ingieres. No tiene por qué ser un gran problema ya que las hormonas liberan triglicéridos entre comidas para obtener energía. Sin embargo, si consume regularmente más calorías de las que quema, es posible que tenga los triglicéridos altos.

¿Y qué pasa cuando tienes los triglicéridos altos? que es más probable que sufra un derrame cerebral o un ataque al corazón debido al exceso de grasa en las arterias. La buena noticia es que la avena puede ayudarte a regular esos niveles de triglicéridos si sabes cómo prepararla.

Todo lo que necesitas son 100 gramos de copos de avena y un litro de agua. Todo lo que tiene que hacer es remojar la avena en agua durante la noche y al día siguiente colar y mezclar con el litro de agua durante unos minutos. Una vez que hayas batido todo, deberás colar el resultado para eliminar cualquier residuo, y podrás beber tu agua de avena en cualquier momento del día.

## Las mejores recetas de avena para un desayuno saludable

La avena es un alimento bastante aburrido por sí solo, y simplemente mezclarlo con leche es como disfrutar de un cartón. El truco está en saber con qué mezclarlo, ya que absorberá todo el sabor del resto de ingredientes siempre que lo hidrates o cocines antes. Gachas, galletas, tortitas, muesli... Puedes utilizar la avena en cualquier preparación, combinándola con ingredientes más sabrosos como frutas o frutos secos.

Checa estas cinco recetas e incorpora avena a tu desayuno:

Galletas de avena, plátano y chispas de chocolate

Galletas de avena, plátano y chispas de chocolate. /

Imagen de Freepik.

## Ingredientes

## Preparación

1.-

Precalentar el horno a 180 grados y calentar arriba y abajo al mismo tiempo.

2.-

Triture los plátanos con un tenedor o mortero y agregue los copos de avena, las chispas de chocolate y la cucharada de miel. Amasar bien para formar una bola de masa.

3.-

Forme bolitas pequeñas y aplánelas ligeramente. Colocar en un molde y hornear durante 15-20 minutos.

4.-

Retire las galletas del horno y déjelas enfriar sobre una rejilla.

Muffins De Avena, Manzana Y Plátano

Muffins de avena, manzana y plátano. /

Imagen de dashu83 en Freepik.

## Ingredientes

- 2 tazas de avena
- 3 plátanos
- 2 huevos
- 4 citas
- 1 manzana
- una pizca de levadura en polvo
- Una cucharada de aceite de oliva

- Media cucharada de canela1.-

## Preparación

1.-

Triture un par de tazas de avena en un tazón.

2.-

Agregue 3 plátanos, 2 huevos, 4 dátiles sin hueso, un poco de bicarbonato de sodio, 1 cucharada de aceite de oliva y 1/2 cucharada de canela.

3.-

Triturar los ingredientes mezclados con la avena.

4.-

Cortar una manzana en trozos pequeños y colocar en el recipiente. Mientras tanto, precalentar el horno a 180 grados.

5.-

Vierta toda la mezcla en moldes para muffins y después de un tiempo póngalos en el horno.

6.-

Revisa las magdalenas cada 10 minutos. Cuando veas que toman forma, pincha el contenido con un palillo. Una vez que el palillo salga limpio, puedes sacar los muffins del horno.

Tortitas de avena con bayas y miel

Panqueques de avena con bayas y miel. /

Imagen de Wirestock en Freepik.

## Ingredientes

## Preparación

1.-

Batir las 2 claras y el huevo con una pizca de sal y azúcar hasta que triplique su volumen y se ponga blanquecino.

2.-

Agregue la leche y 2 cucharaditas de vainilla y mezcle bien hasta que todos los ingredientes estén combinados.

3.-

Añadir la levadura tamizada y los copos de avena y mezclar con movimientos envolventes.

4.-

Agregue unas gotas de aceite de oliva y tres cucharadas colmadas de masa a una sartén pequeña y cocine durante unos minutos por cada lado.

5.-

Sírvelos uno encima del otro con un poco de miel y decora con frambuesas.

Gachas de avena con frutas frescas y nueces

Gachas de avena con frutas frescas y nueces. /

Imagen de valeria\_aksakova en Freepik.

## Ingredientes

- 200-250 ml de leche (leche de vaca o vegetal) o agua
- 4 cucharadas de avena
- Toppings: canela, vainilla, miel, fruta fresca, nueces

## Preparación

1.-

Calienta la leche o el agua en una cacerola y cuando comience a hervir agrega los copos de avena y cocina a fuego muy lento durante 2 minutos, revolviendo constantemente.

2.-

Si tiene un puré ligeramente grumoso, apague el fuego y déjelo reposar por un minuto.

3.-

Opcionalmente, puede agregar canela o miel a la dulzura y cortar nueces o fruta fresca encima.

granola casera

Muesli casero con yogur y frutos del bosque. /

Imagen de valeria\_aksakova en Freepik.

## Ingredientes

- 170 gramos de copos de avena
- 200 g de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, anacardos, pistachos... siempre sin sal)
- 45 g de semillas (girasol, calabaza, chía, sésamo, linaza...)
- 10 gramos de sultanas
- 10 g de arándanos secos
- 40 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 1 clara de huevo
- 40 g de pasta de dátiles (o 50 g de miel)
- una pizca de sal

## Preparación

1.-

Precalentar el horno a 180 grados y mientras tanto mezclar los copos de avena, las nueces y las semillas en un bol.

2.-

Batir las claras de huevo hasta que queden esponjosas (sin nieve) y agregar la pasta de dátiles, el aceite, una pizca de sal y la clara de huevo. Mezclar bien.

3.-

Cubra una cacerola con papel pergamino y extienda la mezcla de manera uniforme. El espesor no debe exceder 1 cm.

4.-

Hornea la mezcla durante 25 minutos, hasta que esté bien tostada pero no quemada.

5.-

Retire la mezcla del horno, agregue las pasas y los arándanos y deje enfriar. Una vez frío, puedes guardarlo en un frasco hermético.

6.-

Se puede comer solo, pero se recomienda mezclarlo con leche o yogur.

## Fecha de creación

junio 2023