



RECETAS CON COPOS DE AVENA

Descripción

La avena es un alimento nutritivo y versátil que puede ayudarte a perder peso porque tiene un alto contenido de fibra, lo que te ayuda a sentirte lleno. Si quieres llegar al verano con unos kilitos menos, te recomendamos que incluyas este alimento en tu dieta diaria. Aquí hay algunas recetas fáciles y deliciosas de avena para agregar a su dieta para bajar de peso.

Recetas con avena para adelgazar



El batido de avena y cacao que debes tomar por la mañana para perder barriga

Gachas de avena con frutas y nueces

Ingredientes:

- 1/2 taza de avena
- 1 taza de agua o leche desnatada o vegetal
- 1/2 taza de fruta fresca (fresas, arándanos, plátano)
- 1/4 taza de nueces o almendras picadas

- 1 cucharadita de miel (opcional)

Así se hace la papilla

Cocine la avena en agua o leche según las instrucciones del paquete. Sirve la papilla en un bol y añade la fruta fresca y las nueces picadas. Endulce ligeramente con miel si lo desea.

Este suplemento es perfecto para tomar por la mañana con el desayuno, ya que te da la energía para pasar el día vigorizado.

BATIDO DE AVENA PARA ADELGAZAR | El batido de 2 ingredientes que te ayudará a perder hasta 5 kilos en una semana INFORMACIÓN

Batido De Avena Y Frutas

Ingredientes:

- 1/2 taza de avena
- 1 taza de leche descremada o vegetal
- 1 taza de fruta fresca o congelada (fresas, arándanos, mango)
- 1/2 plátano maduro
- 1 cucharada de miel o edulcorante (opcional)
- hielo (opcional)

Cómo hacer un batido de avena y frutas para adelgazar

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que quede suave y cremoso. Agrega hielo si quieres una textura más frappe. Servir inmediatamente.

Este batido es perfecto para picar.

Barritas caseras de avena y frutos secos. Barras de fitness caseras desde arriba. Barra de avena con bayas y copos de maíz. Bocadillos saludables y nutritivos. Comida sabrosa y saludable. Surtido de barras de granola

Barritas de avena y nueces

Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- 1/2 taza de nueces picadas (nueces, almendras, avellanas)
- 1/2 taza de frutos secos (arándanos, pasas)
- 1/4 taza de miel
- 1/4 taza de mantequilla de maní o almendras

La receta más fácil de barritas de avena caseras

Precalentar el horno a 180°C y forrar una bandeja de horno con papel de horno. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande hasta que estén bien combinados. Extienda la mezcla sobre la bandeja para hornear y presione firmemente hacia abajo con una espátula. Hornear durante 20-25 minutos hasta que estén doradas. Dejar enfriar y cortar en barras.

Muesli casero con avena. SHUTTERSTOCK

muesli casero

Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de frutos secos o semillas
- 1/2 taza de yogur natural o vegetal bajo en grasa
- 1 cucharada de miel o edulcorante (opcional)

Cómo hacer granola casera

Mezcle la avena, las nueces, las frutas secas y las semillas en un tazón grande. Añade leche desnatada o yogur y ya está listo para comer.

Fecha de creación

abril 2023