



AVENA NOCTURNA

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E
INGREDIENTES

¿Qué es la avena nocturna?

La avena nocturna se prepara remojando avena cruda en hojuelas en leche o una alternativa láctea durante la noche, lo que permite que se ablande sin cocinar. Esto crea un desayuno cremoso y listo para comer, fácil de preparar con anticipación. Es versátil, naturalmente rica en fibra y se puede personalizar con frutas, frutos secos o especias para un sabor y nutrición adicionales.



Beneficios para la salud de la avena nocturna

- **Salud digestiva:** rica en fibra, la avena favorece una digestión saludable y la regularidad.
- **Salud del corazón:** La fibra de betaglucano puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.
- **Energía sostenida:** Los carbohidratos complejos proporcionan combustible constante para el día.
- **Rica en nutrientes:** la avena aporta hierro, magnesio y vitaminas B.
- **Versátil y equilibrado:** combina bien con frutas, frutos secos y semillas para aumentar las proteínas, los antioxidantes y las grasas saludables.



Escanear para
obtener una
copia digital.

Dar la vuelta para obtener
más información
nutricional.

Receta (para 1 persona)

Ingredientes

- 1/3 taza de avena arrollada
- 2/3 taza de leche descremada
- 2 cucharaditas de semillas de chía
- 1/3 taza de fruta

Instrucciones

1. Combine los ingredientes
2. Tapar y dejar reposar en el refrigerador durante la noche o durante 8 horas.

Consejos para cambiar el sabor: Cambie la fruta, agregue especias y nueces.

Pruebe:

- Cacao en polvo con arándanos o granada
- Manzana con canela
- Arándanos y extracto de vainilla
- Almendras en láminas, cardamomo y azafrán



AVENA REPOSADA DURANTE LA NOCHE

¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

Beneficios para la salud de las recetas

La avena nocturna se prepara con copos de avena remojados en leche o alternativas lácteas, y se puede acompañar con frutas, frutos secos o semillas. Sus ingredientes aportan varios beneficios para la salud:

- **Avena arrollada:** rica en fibra que favorece la salud del corazón y la digestión.
- **Leche:** proporciona proteínas y calcio para mantener huesos y músculos fuertes.
- **Semillas de chía:** aportan ácidos grasos omega-3, fibra y minerales para la salud digestiva y cardíaca.
- **Aderezos de frutas (bayas, plátano, manzana, mango):** ricos en vitaminas, antioxidantes y fibra.
- **Aderezos de frutos secos (almendras, nueces, mantequilla de maní):** aportan grasas y proteínas saludables que favorecen la saciedad y la absorción de nutrientes.
- **Espicias (canela, cardamomo, nuez moscada):** contienen antioxidantes y compuestos que pueden ayudar a regular el azúcar en sangre y reducir la inflamación.

La avena nocturna aporta fibra, proteínas, grasas saludables y antioxidantes en una comida equilibrada que favorece el bienestar general.

Puntos clave al preparar tu pudín de chía

- Utilice aproximadamente $\frac{1}{3}$ taza de avena por $\frac{2}{3}$ taza de líquido para obtener una consistencia cremosa.
- Mezcle bien al agregar semillas de chía o mantequillas de nueces para evitar que se formen grumos.
- Guarde la avena preparada durante la noche en el refrigerador para que espese y consumir dentro de 3 a 4 días.