avena canadiense

Concurso de Recetas de Avena

2020 / RECETAS GANADORAS



ALIMENTA TU CORAZÓN, CUERPO Y MENTE

Avena Canadiense

MÁS DE UN SIGLO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN EN EL MUNDO

La Avena es

- · Alta en fibras dietéticas
- Baja en grasas saturadas
- Libre de colesterol
- Una fuente nutritiva de vitaminas, y minerales
- Libre de ácidos grasos trans
- · Libre de gluten

De los ocho aminoácidos esenciales para la vida, la avena contiene seis

avena canadiense

Las praderas de Canadá son la fuente más grande en el mundo de avena nutritiva y de alta calidad. Desde las fértiles tierras de Manitoba hasta las soleadas llanuras de Saskatchewan pasando por Alberta y su majestuoso paisaje, los productores canadienses de avena han cultivado por más de cien años una tradición de calidad y bondad.

Canadá lidera la producción mundial y la exportación de avena de alta calidad. Durante casi un siglo la renombrada Comisión Canadiense de Granos de Canadá (CGC) ha supervisado los estándares para los cultivos de cereales. Una rígida vigilancia significa que los granos de Canadá cumplen con las más estrictas medidas sobre la salud y el ambiente.

La avena canadiense que llega a todas las familias del mundo no es solamente deliciosa sino que además no daña de ningún modo el ambiente. Los productores canadienses están comprometidos a proteger el paisaje natural y el agua. Cuentan con una ventaja natural- el clima fresco de Canadá le brinda a los suelos un periodo de "reposo y renovación" natural, ayudando así a matar las plagas y evitar enfermedades.

CÓMO COMER LA AVENA

La avena es altamente nutritiva y le brinda beneficios a ti y a tus seres queridos, sin importar tus necesidades. Para los deportistas; los estudiantes; los niños; las madres y las futuras mamás; para mantenerse en forma o bajar de peso, para controlar el colesterol o la diabetes y para cuidar el corazón.

> La avena es apetitosa y se adapta a las necesidades de cada estilo de vida o familia. Son un valioso ingrediente para los licuados; en harina para hacer panecillos saludables; en el desayuno como cereal; o en una bebida refrescante como la horchata de avena.

> > Incluir avena en tu alimentación diaria es fácil; en las mañanas con fruta, leche o yogurt, en licuados o galletas. También se pueden usar para preparar sopas, croquetas, albóndigas y otros platillos. Además pueden servir como un sustituto de alimentos para quienes sufren de alergias. Sus propiedades pueden ser aprovechadas ilimitadamente en cada tipo de platillo.

Índice de recetas*

*Estas recetas han sido revisadas y ligeramente modificadas por nutricionistas de la Federación Mexicana de Diabetes para hacerlas aptas para personas con diabetes.

CHILES RELLENOS DE PICADILLO DE AVENA

BAÑADOS CON SALSA DE AVENA 02
AVENA-POZOLE DE POLLO ESTILO GUERRERO 04
TACOS DE XIMBO SALUDABLES06
PASTEL POBLANO VEGANO
TARTA (PANNA COTTA) DE VERANO10
PAN RÚSTICO DE AVENA CON HIERBAS AROMÁTICAS
LOMO DE CERDO CON MOLE MANCHAMANTELES DE AVENA
PARIS-BREST DE AVENA
GALLETAS SALUDABLES DE CHOCOLATE Y ACEITUNAS
PALETAS SÚPER PODEROSAS DE AVENA, MATCHA, BLUEBERRIES Y LAVANDA 20
PESCADO EN COSTRA DE AVENA CON GARAM MASALA Y PAN PITA DE AVENA
QUESO DE AVENA



Chiles rellenos de picadillo de avena bañados con salsa de avena

POR KEREN VELAZQUEZ – TEHUACÁN, PUEBLA

Ingredientes

INGREDIENTES

9 chiles poblanos medianos frescos

Arándanos deshidratados para decorar

PARA EL RELLENO:

- **150** gramos de hojuelas de avena
- **250** gramos de lomo de cerdo o pechuga hervido y deshebrado (hervir con sal)

- **40** gramos de uva-pasa deshidratadas
- **40** gramos de almendras peladas y fileteadas
- 40 gramos de nueces picadas
- **250** gramos de jitomate rojo picado en cubitos
- ½ pieza de cebolla grande en cubitos
- 1 plátano macho en cubitos
- 1 manzana amarilla en cubitos

1 diente de ajo grande finamente picado

PARA LA SALSA DE AVENA:

- 60 gramos de nuez
- 3 cucharadas de hojuelas de avena (hidratarla durante 7 minutos)
- 34 de taza de media crema
- 1 cucharada de azúcar
- 14 de taza de leche

PARA LOS CHILES:

- 1. Asar muy bien los chiles en la parrilla de la estufa.
- 2. Colocarlos en una bolsa de poli papel, atar muy bien la bolsa, y dejarlos reposar por 20 minutos.
- **3.** Pelar los chiles, hacerles un corte transversal y retirar las semillas y las venas.

PARA EL RELLENO:

- 1. Hidratar la avena con agua por 20 minutos.
- Freír en flama baja cada uno de los ingredientes por separado con una cucharadita de aceite de canola, e ir reservando, excepto el jitomate, la cebolla y el ajo.
- **3**. En una cacerola, agregar 2 cucharaditas de aceite de canola y sofreír la cebolla y el ajo por 3 minutos en flama media.
- **4.** Añadir el jitomate, agregar sal al gusto, tapar la cacerola y sazonar 5 minutos.
- Añadir el lomo de cerdo o la pechuga, también la avena previamente escurrida, y mover con movimientos envolventes
- **6**. Añadir las pasas, las nueces, las almendras, el plátano, y la manzana, incorporar muy bien y añadir sal fina al gusto.

PARA LA SALSA DE AVENA:

1. Colocar en la licuadora la crema, las nueces, la avena previamente escurrida, el azúcar y la leche, licuar muy bien hasta formar una consistencia espesa.

MONTAJE:

Rellenar el chile, servirlo en un plato, bañarlo con la salsa de avena, y decorar con una ramita de perejil y arándanos deshidratados.

Información nutritiva

Número total de porciones 4

Energía	490.5 kca
Hidratos de carbono.	68 ફ
Proteína	26.4 ફ
Grasa	11 ફ
Grasa saturada	2.2 g
Fibra	8.3 ફ
Sodio	142 mg







Avena-Pozole de Pollo Estilo Guerrero

POR MAYUMI ALONSO NAVARETTE – GUADALAJARA, JALISCO

Ingredientes

- **2** juegos de pierna y muslo de preferencia sin piel
- 2 litros de agua
- 1 taza de avena en copos
- 2 calabaza cortada en círculos de medianos a grandes, según el tamaño de la calabaza
- 1 zanahoria grande o 2 pequeñas cortada en trozos medianos
- 8 ejotes partidos en 4 partes
- 1 cebolla

- 3 ajos grandes
- 1 jitomate cocido
- **4** chiles guajillos grandes desvenados
- **2** ramas de epazote fresco o seco
- 1 aguacate chico
- **2** chiles jalapeños o serranos picados finamente
- 2 cucharadas de aceite de oliva Condimento de pollo natural al gusto

Limones y sal a gusto

PARA LAS TORTILLAS:

- (4-5 porciones. Es opcional hacerlas, sino también pueden compran tostadas horneadas)
- 1 taza avena en copos triturada en la licuadora o procesador o harina de avena
- **1/3** taza de harina de maíz agua al tiempo
- 1 pizca de sal

(Acompañado con tostadas de avena magras hechas a mano)

- 1. Lavar el pollo y ponerlo a cocer en 2 litros de agua, agregar ¼ de cebolla y 2 ajos grandes. Al hervir, agregar los ejotes y las zanahorias, después de 5 minutos la calabaza.
- 2. Asar los chiles, para evitar que amarguen. Los ponemos a hervir 5 minutos. Los escurrimos y los licuamos con una taza de caldo del pollo, el jitomate previamente cocido, un ajo, ¼ de cebolla y el condimento de pollo natural
- 3. Poner de aceite de oliva en una cacerola pequeña y freír la salsa, en lo que sazona la salsa unos 4 minutos sofríen en flama baja, durante 2 minutos la taza de copos de avena con la 1 cucharada de aceite de oliva, sin dejar de mover para que no se queme.
- **4.** Se vierte la salsa en el caldo de pollo, se le agrega el epazote y la avena; contando que ya hayan pasado unos 10 minutos o un poco más, después de que se agregara la calabaza. Revisar que el pollo quede cocido.
- 5. Se puede sazonar al gusto.

PARA HACER LAS TOSTADAS

- En un recipiente mezclan la harina de avena y de maíz, la pizca de sal e ir agregando poco a poco el agua hasta que quede una masa manejable (ni muy dura, ni muy suave) para poder hacer tortillas.
- 2. Amasar y hacer las bolitas de tortilla, se pueden hacer con máquina para hacer tortillas o a mano, y posteriormente se pone a calentar en flama mediana un comal y van poniendo las tortillas.

Información nutritiva

Número total de porciones 4

Información nutrimental por porción

Energía 374 kcal
Hidratos de carbono42.1 g
Proteína
Grasa
Fibra
Sodio 100 mg

TIPS Y CONSEJOS:

*Para servir lo pueden adornar con rebanadas de aguacate, la cebolla restante picada y el chile picado, limones en cuartos, las tostadas. Y listos para probar un delicioso platillo original e ingenioso.







Tacos de Ximbo Saludables

POR **BRENDA DEYANIRA CORONA CANDELARIA** – PROGRESO DE OBREGÓN, HIDALGO

Ingredientes

INGREDIENTES PARA EL XIMBO:

- **2** pencas de maguey sin espinas
- 1 pollo entero limpio (2 kg)
- **1** taza de avena
- 1/2 taza de soya
- 4 nopales picados
- 1/2 taza de epazote picado
- ½ taza de perejil picado
- 150 gramos de chile guajillo**
- 50 gramos de chile de árbol**
- 3 dientes de ajos pelados

- ½ pieza de cebolla
- 2 cucharadas de ajonjolí ligeramente tostado
- Agua la suficiente
- **2** cucharadas de aceite de olivo

Sal y pimienta al gusto

PARA LA TORTILLA (15 PORCIONES):

2 tazas de avena

Agua la suficiente

1 cucharada de aceite de olivo Sal

UTENSILIOS PARA LA COCINA DE HUMO:

Anafre, leña y alambre

UTENSILIO PARA LAS TORTILLAS:

Máquina para hacer tortillas (Prensa)

*La cantidad de chile guajillo y de árbol puede modificarse de acuerdo con el grado de picante que desee.

(Tortilla a base de avena y ximbo de pollo relleno de avena)

PARA EL XIMBO:

- 1. Asar las pencas de maguey del lado exterior hasta que sean manejables y después lavar con agua.
- 2. Tostar la avena. (Moler dos cucharadas de avena tostada y reservar)
- 3. Moler el chile de árbol, guajillo, cebolla, ajo, ajonjolí, agua y sal al gusto.
- **4.** Para el relleno mezclar el epazote, perejil, nopales, avena, aceite, sal y pimienta al gusto.
- **5.** Hervir la soya con agua y posteriormente enjuagar abundantemente y exprimir.
- 6. Añadir el relleno dentro del pollo.
- Acomodar las pencas de maguey juntas de manera horizontal y centrar el pollo con la soya, añadiendo la pizca de sal y la avena molida.
- **8.** Marinar el pollo con la salsa, cubriéndolo en su totalidad en conjunto con la soya.
- **9.** Doblar las pencas y cerrar en forma de paquete, amarrándolo con un alambre y cuidando de que no se tire.
- 10. Hacer fuego en el anafre con la leña y colocar el Ximbo con mucho cuidado, avivando el fuego. Su tiempo de cocción es de aproximadamente de 1 hora y 15 minutos, cociéndolo por los dos lados.

PARA LAS TORTILLAS*:

- 1. Licuar la avena hasta guedar perfectamente fina.
- 2. En un recipiente agregar la harina, el consomé, aceite y agua la suficiente.
- **3.** Amasar la mezcla y dejar reposar con un trapo por 10 minutos.
- **4.** Colocar en los extremos de la prensa un plástico para evitar que se peguen las tortillas.
- 5. Tomar una porción de la masa suficiente para hacer una tortilla y hacerla "bolita" con las palmas de las manos.
- **6.** Colocar la bolita de masa en la máquina de manera centrada y aplastar.
- 7. Cocer en el comal por los dos lados a fuego medio cuidando de que no se queme.
- 8. Repetir proceso hasta terminar la masa.

Pasado el tiempo de cocción del Ximbo abrir con cuidado y servir en tacos.

Información nutritiva

Número total de porciones 15

Información nutrimental por porción

(1 porción de pollo relleno y 1 tortilla)

Energía 258 kcal
Hidratos de carbono12.2 g
Proteína 30 g
Grasa
Fibra 2.6 g
Sodio 150 mg

TIPS Y CONSEJOS:

*Sugerencia:

Se acompaña con salsa, limones, cilantro, chile habanero, cebolla morada, etc.







Pastel Poblano Vegano

POR CHANTALL VIGUERAS LOPEZ – EMILIANO ZAPATA, MORELOS

Ingredientes

PARTE 1

3 tazas de avena

% taza de cebolla picada Pimienta negra molida Sal

SALSA:

10 tomates verdes

¼ taza de rajas de chile poblano

- 1 chile serrano
- 1 diente de aio
- 1 pedacito de cebolla
- **3** hojas de epazote Consomé de verdura

Sal

GUISO:

1/2 cebolla en juliana

- **2** tazas de rajas de chile poblano
- **2** tazas de granos de elote cocido
- **1** taza de champiñones fileteados
- 🔏 taza de semillas de calabaza

Queso vegano fundible

PRIMERA PARTE:

- 1. En un comal asar tomates, ajo y cebolla.
- 2. Triturar en la licuadora la avena, sin llegar a moler por completo.
- En un sartén sofreír ligeramente cebolla, añadir la avena, sazonar con pimienta y sal al gusto. Dejar dorar a fuego bajo, moviendo de vez en cuando.
- **4.** Licuar tomates, ajo, cebolla chile serrano, rajas de poblano, epazote, consomé, sal y un cuarto de taza de agua hasta obtener una mezcla homogénea. Verter tres cuartas partes de la salsa en la avena, poco a poco e integrar muy bien. Dejar sazonar por dos minutos. Reservar.

SEGUNDA PARTE:

- En una cacerola sofreír ligeramente cebolla en juliana, agregar rajas, granos de elote, champiñones y semillas de calabaza. Sazonar al gusto y añadir el resto de la salsa. Dejar dos minutos más a fuego medio.
- 2. Precalentar horno a 180ºC
- 3. En un refractario para hornear ligeramente engrasado colocar una capa de la avena, formando una costra como base, a continuación, espolvorear "queso", añadir una capa del guiso de poblano y repetir capa tras capa hasta llegar al tope del molde quedando por encima una costra de avena con queso.
- 4. Hornear de 15 a 20 minutos a 180ºC.
- 5. Servir caliente.

Información nutritiva

Número total de porciones 4

322 kca
52 . 7 g
9 g
8 . 4 g
7 g
. 199.5 mg







Tarta (Panna cotta) de verano

POR GILDA MELGAR - CIUDAD DE MÉXICO

Ingredientes

PARA LA BASE:

- 1 taza de harina de avena (procesar 1 taza de hojuelas en licuadora o procesador hasta obtener consistencia de harina).
- **2-3** cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de azúcar endulzante sin calorías o sustituto de azúcar.

PARA LA PANNA COTTA:

- 3 tazas de leche de avena (***Ver receta para lechada)
- **3** sobres de té de frutos rojos o infusión frutal al gusto.
- 2 sobres de grenetina natural.
- **4-6** cucharadas de endulzante sin calorías o sustituto de azúcar.

Higos y flores de Jamaica (almibaradas y escarchadas con azúcar) o cualquier otra fruta roja de estación.

LECHADA DE AVENA*:

Ingredientes:

- 1 taza de hojuelas de avena
- 1 litro de agua

PROCEDIMIENTO BASE:

- Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una base compacta para pie. Repartir la mezcla uniformemente en un molde desmontable (usé uno de 18 cm).
- 2. Refrigerar una media hora y luego hornear a 180 grados entre 15 y 20 minutos hasta que dore. Enfriar.

PROCEDIMIENTO PANNA COTTA:

- 1. Calentar la leche a fuego medio. Cuando esté a punto de hervir, apagar y agregar las 3 bolsitas de té. Tapar y dejar infusar de 4 a 5 minutos. Antes de retirar las bolsitas, presiónelas aún dentro de la leche con la ayuda de una cuchara para que suelten todo su sabor y color.
- 2. Al Retirar las bolsitas, pasar la leche a un tazón plástico para bajar la temperatura.
- **3.** Hidratar los dos sobres de grenetina en ¼ de taza de agua. Calentar en el microondas unos 15 segundos hasta que se vuelva líquida. Enfriar.
- **4.** Mezclar la grenetina disuelta en la leche saborizada lentamente hasta uniformar ambos líquidos.
- 5. Verter la mezcla sobre la costra ya fría y llevar a refrigeración toda la noche (o por lo menos 4 horas a frío alto).

MONTAJE Y DECORACIÓN:

Desmoldar la tarta cuidadosamente y disponerla en el platón o fuente para servir. Disfrutar. (La receta original agregaba higos y flores escarchadas como decoración)

Información nutritiva

Número total de porciones 4

por porcion
Energía 194 kcal
Hidratos de carbono 16.8 g
Proteína
Grasa
Fibra 2.5 g
Sodio 8 mg





Pan Rústico de Avena con Hierbas Aromáticas

POR EVELYN MORENO SANCHEZ - CIUDAD DE MÉXICO

Ingredientes

- 1 ½ taza de copos de avena
- 3 huevos
- **3** cucharadas de yogurt griego natural

Un chorrito de leche o leche vegetal

- 1 taza de zanahoria rallada
- **5** jitomatitos deshidratado en lata

- 10 aceitunas negras de lata
- 1 ajo frito
- 1 puñito de cada una de estas hierbas: perejil, romero, tomillo, orégano
- 1 puño de diversas semillas de tu elección (almendras, girasol, ajonjolí, pepitas de calabaza, linaza)
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal

- 1. Ralla la zanahoria hasta obtener una taza de ésta, corta en trozos pequeños los jitomates deshidratados y las aceitunas; pica muy finamente las hierbas y fríe en un sartén un ajo picado con una cucharada de aceite. Reserva todo esto en un tazón.
- 2. Después de este paso es el momento de precalentar el horno a 180 °C.
- **3.** Agrega a la licuadora los copos de avena y muélelos hasta obtener una harina fina de avena. Colócala en un tazón, añade la sal y la cucharada de polvo para hornear.
- **4.** Aparte en otro tazón grande, bate los tres huevos con el yogurt y el chorrito de leche.
- **5.** Agrega la mezcla de harina poco a poco y con una espátula haz movimientos envolventes hasta que todo esté totalmente integrada. Posteriormente, incorpora todos los vegetales y las hierbas y vuelve a mover de forma suave hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 6. Finalmente agrega las semillas.

Información nutritiva

Número total de porciones 4

Energía	460 kcal
Hidratos de carbono	53.2 g
Proteína	27.1 g
Grasa	19 g
Grasa saturada	1.4 g
Fibra	9.2 g
Sodio	400 mg





Lomo de cerdo con mole manchamanteles de avena

POR GABRIELA PEREZ RUIZ – PUERTO VALLARTA, JALISCO

Ingredientes

PARA EL LOMO:

- 2 lt de agua purificada
- **1.3** kg de lomo de cerdo > **800** g de lomo cocido
- 60 g de cebolla blanca
- 2 g de hojas de laurel
- 10 ml de aceite de soya

PARA EL MOLE:

- 60 gramos de cebolla blanco
- 10 gramos de ajo
- 30 gramos de chile ancho
- 10 gramos de chile pasilla

- 8 gramos de canela en raja
- **3** gramos de pimienta negra entera
- 300 gramos de tomate salada
- 100 gramos de piña fresca
- **65** gramos de pera San Juan
- 90 gramos de durazno amarillo
- **70** gramos de manzana
- 85 gramos de plátano macho
- 3 gramos de sal
- **156** gramos de Hojuelas de avena integral (2 tazas)
- 500 ml de agua purificada

PARA LAS TORTILLAS:

Con estas cantidades de masa, se aproxima entre 33 o 34 tortillas (para una tortilla, usar una bolita de 30 g de masa)

- **500** gramos de hojuelas de avena integral
- 500 gramos de agua purificada
- **150** gramos de flor de jamaica deshidratada
- 3 g de sal de mesa
- 10 ml de aceite de soya

PARA EL LOMO:

- Colocar el agua en una olla y agregar la cebolla y las hojas de laurel. Calentar a fuego medio.
- 2. Con ayuda de un cuchillo, hacer unas pequeñas perforaciones en el lomo para tenderizar.
- Sumergir el lomo y tapar la olla.
- **4.** Cocinar a fuego bajo por 25 min o hasta que la carne se sienta cocida y suave al tacto.
- **5.** Una vez cocido, retirar el lomo y reservar.
- **6.** En una sartén de teflón, agregar el aceite de soya y sellar el lomo hasta que la carne adquiera un color caramelo por todo el exterior.
- **7.** Retirar del fuego y cortar en rebanadas delgadas. Reservar.

PARA EL MOLE MANCHAMANTELES

- En una sartén de teflón, tostar a fuego medio la canela, la pimienta, el ajo y los chiles. Una vez tostados, reservar.
- 2. En una olla con agua hirviendo, sumergir los chiles para hidratar. Una vez que estén bien suaves, retirar del agua, abrir por la mitad, quitar el pedúnculo, sacar todas las semillas y venas. Reservar.
- 3. De igual manera tostar la avena a fuego bajo, moviendo constantemente para evitar que se queme. Una vez realizado, reservar
- **4.** En otra sartén, colocar media cucharadita de aceite de soya y sofreír el plátano macho, después colocar los jitomates cortados en cuartos y por último la cebolla. Una vez que los plátanos estén bien

- dorados y el jitomate esté suave al tacto, retirar del fuego y reservar.
- Incorporar todas las preparaciones anteriores en la licuadora y la mitad de nuestra piña, verter 1 taza de agua.
- Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y lo más fina posible.
- 7. En una sartén limpia o una olla, agregar el resto de nuestro aceite de soya, y una vez que esté bien caliente agregar la mezcla previamente realizada, cocinar a fuego medio y mover constantemente para evitar que el fondo se pegue.
- 8. Agregar el resto del agua al mole, agregar todas las frutas previamente lavadas, desinfectadas y cortadas en cubos.
- Sazonar al gusto, es opcional agregarle una cucharada de edulcorante no calórico granulado.
- **10.** Cocinar por 10 minutos más sin dejar de remover, o hasta que el mole obtenga una consistencia espesa. Una vez que esté listo, reservar

PARA LAS TORTILLAS:

- Colocar las hojuelas de avena integral en la licuadora y licuar hasta obtener un polvo lo más fino posible.
- 2. Colocar en una olla agua con jamaica y hervir hasta obtener un concentrado. Colar y reservar el líquido, mantenerlo tibio.
- 3. En un bowl o un cuenco grande, verter la harina de avena, la sal y el aceite de soya, incorporar los ingredientes con las manos y verter poco el concentrado

Información nutritiva

Número total de porciones 13

Información nutrimental por porción

Una porción equivale a 60 g de lomo de cerdo con mole manchamanteles de avena, 2 tortillas de avena.

Energía 284 kcal
Hidratos de carbono 40 g
Proteína 28 g
Lípidos
Fibra 8 g
Sodio

de jamaica según se vaya necesitando.

- **4.** Amasar perfectamente bien hasta obtener una pasta homogénea y ligeramente elástica.
- 5. La pasta es un poco seca por su composición así que con ayuda de un poco de agua nos mojamos las manos y formamos pequeñas bolitas de masa de unos 30 gramos cada una.
- **6.** Las colocamos entre un par de bolsas cortadas por la mitad y extendemos con un rodillo o las colocamos en una prensa para tortillas.
- 7. Una vez hecha la tortilla, colocamos en una sartén de teflón o en un comal a fuego medio. Voltear la tortilla en cuanto notemos que cambia ligeramente de color por la parte de arriba.
- **8.** Una vez cocidas, retiramos del fuego y servimos.

PRESENTACIÓN

- Servir en un plato mole manchamanteles, acompañado de lomo de cerdo y frutas.
- **2.** Acompañar con tortillas de avena.





Paris-Brest de Avena

POR ANDREA KARINA LAGUNAS - CIUDAD DE MÉXICO

Ingredientes

PARA LA MASA O PASTA CHOUX DE AVENA

- 250 ml de agua
- **195** gramos de puré de manzana
- 1 pizca de sal
- **160** gramos de harina de avena integral
- 2 piezas de huevo entero

- 1 yema de huevo para barnizar
- **30** gramos de hojuelas de avena integral

PARA LA CREMA PASTELERA DE ALMENDRA Y COCOA

- 3 yemas de huevo
- **70** gramos de edulcorante no calórico granulado

- **30** gramos de fécula de maíz natural
- **400** ml de leche de almendra sin azúcar
- **2** cucharadas de cocoa sin azúcar

PRESENTACIÓN

50 gramos de edulcorante no calórico granulado

MASA O PASTA CHOUX DE AVENA

- Preparar harina de avena integral: lleva las hojuelas de avena a la licuadora o procesador de alimentos hasta que estén hechos polvo y obtengas la harina.
- 2. Llevar el agua a ebullición y agrega el puré de manzana natural y la pizca de sal. Cuando esté integrado, agregar la harina de avena y mezclar con una pala de madera hasta que se integre por completo.
- Llevar la masa a la batidora y con el aditamento de pala o paleta, enfriarla de un minuto (esto evitará que al agregar el huevo este se cueza).
- Agregar los huevos uno a uno (permite que se integren a la mezcla antes de añadir el siguiente). Mezclar la masa hasta que obtener elasticidad.
- **5.** Vaciar la mezcla en una manga para repostería, marcar el parisbrest sobre papel encerado.
- **6.** Barnizar con la yema de huevo y agregar las hojuelas de avena.
- 7. Hornear a 180ºC por 40 minutos, es importante que en los últimos 10 minutos de cocción dejes la puerta del horno entreabierta, esto es para que escape el calor y la superficie del paris se segue.

CREMA PASTELERA:

- Agregar el edulcorante granulado y la fécula a las yemas y batir hasta integrar.
- Calentar a fuego bajo la leche de almendra sin azúcar e integra la cocoa, cuando esté tibia, añade un poco de esta a la mezcla de las yemas para temperar.
- 3. Vaciar la mezcla de las yemas a la leche y mueve para evitar que se pegue al fondo del recipiente. La crema estará lista una vez que espese.
- **4.** Cubre con papel film para evitar que se reseque y reserva a temperatura ambiente.

PRESENTACIÓN

- Una vez que se enfríe el paris brest, córtalo por la mitad y rellena con la crema.
- 2. Finalmente cubre con la parte de encima y espolvorea con el edulcorante granulado.

Información nutritiva

Número total de porciones 4

Información nutrimental por porción

Una porción equivale a un paris-brest mediano (10 a 12 cm de diámetro) con relleno de avena-cocoa (50 a 60 g aproximadamente)

Energía													3	21	ŀ	(C	al
Hidratos	5 (d	e	c	a	r	b	o	n	ıc).				5	1	g
Proteín	a														1	.6	g
Grasa															1	.3	g
Fibra																8	g
Sodio														9	7	m	ng

TIPS Y CONSEJOS:

De esta manera tenemos todo el sabor de un clásico y famoso postre francés alusivo a una carrera de ciclismo, lo mejor es que tiene un delicado e increíble sabor y ademas es apto para celíacos.

iDisfruta la receta!







Galletas saludables de chocolate y aceitunas

POR LUPITA ARELLANO SALAS - COZUMEL, QUINTANA ROO

Ingredientes

- **50** gramos aceitunas negras sin hueso
- **100** gramos chocolate amargo (85% cacao)
- 1/2 taza de miel de abeja
- 1 huevo
- **8** cucharadas de aceite de oliva Una pizca de sal de mar
- 1 taza de harina de avena (en caso de no tener puedes moler los copos de avena en un procesador)
- 1 ½ cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de jengibre en polvo



- 1. Lavar, secar y cortar las aceitunas. Trocear el chocolate. Cubrir una charola con papel encerado. Precalentar el horno a 180ºC.
- **2.** En un bowl combinar harina de avena, el polvo para hornear, el cacao y el jengibre.
- **3.** Batir huevo con aceite de oliva, miel y la pizca de sal de mar.
- **4.** Incorporar los ingredientes secos de forma envolvente y mezclar hasta incorporar todo muy bien.
- 5. Agregar las aceitunas y el chocolate, mezclar.
- **6.** Hacer bolitas con la ayuda de una cuchara y ponerla en la charola, dejar espacio entre ellas, ya que se extienden.
- Hornear de 10-15 minutos aproximadamente o hasta que estén doradas. Dejar enfriar, y a disfrutar la explosión de sabores.

Información nutritiva

Número total de porciones 10

Información nutrimental por porción

Energía 95.5 kcal
Hidratos de carbono 10.9 g
Proteína 2.3 g
Grasa
Fibra
Sodio

TIPS Y CONSEJOS:

* Las puedes conservar en el refrigerador bien tapadas para que no guarden humedad.







Paletas Súper Poderosas de Avena, Matcha, Blueberries y Lavanda

POR GRISHKA GUZMAN CHAVEZ - CIUDAD DE MÉXICO

Ingredientes

PARA LA LECHE DE AVENA:

- 1 taza hojuelas de avena
- 5 tazas de agua
- **4** dátiles sin semilla, remojados en agua y escurridos

PARA LA MEZCLA DE LECHE DE AVENA Y TÉ MATCHA:

2 cucharadas de té Matcha en polvo

- 2 cucharaditas azúcar de coco
- 2 ½ tazas de leche de avena

Cacao Nibs al gusto, aproximadamente 4 cucharadas

INGREDIENTES PARA LA MEZCLA DE LECHE DE AVENA, BLUEBER-RIES Y LAVANDA.

2 ½ tazas de leche de avena

- 2 cucharadas de azúcar de coco o piloncillo granulado (elegir algún sustituto de azúcar)
- ¼ taza de blueberries frescas o congeladas
- **5** blueberries para rellenar la paleta
- % cucharadita de hojas de lavanda (la que sirve para cocinar)

PROCEDIMIENTO PARA LA LECHE DE AVENA:

Licuar todos los ingredientes. Reservar esta es la mezcla base para saborizar.

PROCEDIMIENTO PARA LA MEZCLA DE LECHE DE AVENA Y TÉ MATCHA:

- 1. En 1 taza de leche de avena disolver el azúcar de coco, añadir el té matcha en polvo y mezclar hasta integrar, incorporar esta mezcla a la taza y media de leche de avena restante, revolver.
- 2. Colocar en una olla a fuego medio y cocinar unos 10 minutos hasta que la mezcla se torne un podo espesa.
- 3. Rellenar los moldes con unos granos de cacao y verter encima la mezcla de avena y té matcha, hasta la mitad del molde, añadir más trocitos de granos cacao y terminar de rellenar el molde.
- 4. Versión mix: rellenar ¼ parte del molde con la mezcla de avena y matcha y terminar con la mezcla de avena, blueberries y lavanda, colocar blueberries a la mitad del llenado.

PROCEDIMIENTO PARA LA MEZCLA DE LECHE DE AVENA, BLUEBERRIES Y LAVANDA.

- 1. En la licuadora colocar 1 ½ taza de leche de avena agregar el azúcar de coco o piloncillo granulado, añadir el ¼ de cucharadita de hojas de lavanda y el ¼ de taza de blueberries (moras azules). licuar hasta integrar todo, combinar con el resto de leche de avena.
- 2. Llenar con la mezcla los moldes de paleta hasta la mitad y colocar blueberries enteras sobre la mezcla, terminar de rellenar con mezcla de avena y matcha, hasta el borde del molde.
- 3. Llevar al congelador.
- **4.** Quedará una paleta bicolor morada por el blueberry y verde por el matcha.



Información nutritiva

para la leche de avena

Número total de porciones 10 (1/2 taza)

Información nutrimental por porción

Energía52 kca	al
Hidratos de carbono 10.24	g
Proteína	g
Grasa	g
Fibra	g
Sodio 0.27 m	g

Información nutritiva

para la mezcla de leche de Avena y té Matcha

Número total de porciones 5

Información nutrimental por porción

Energía	44.2 kcal
Hidratos de carbono.	16 g
Proteína	1.5 g
Grasa	0.74 g
Fibra	1.6 g
Sodio	. 0.27 mg

Información nutritiva

para la mezcla de leche de Avena, Blueberries y Lavanda

Número total de porciones 5

Energía 59 kcal
Hidratos de carbono11.4 g
Proteína
Grasa
Fibra 3 g
Sodio 0.27 mg



Pescado en costra de Avena con Garam Masala y Pan Pita de Avena

POR FLOR ANGELICA PEREZ CARRASCO – CIUDAD DE MÉXICO

Ingredientes

PARA EL GARAM MASALA DE AVENA

1/3 taza avena molida polvo

- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharada de ajo en polvo
- % cucharada de semilla de achiote o paprika
- ½ cucharada de mezcla de pimientas, negra, roja, gorda
- 14 cucharada de comino
- 1 hoja de laurel

1 chile de árbol seco

1 cucharadita de sal mar

PARA EL PESCADO

- 1 filete de tilapia
- 1 pieza huevo

Sal

PARA EL PAN PITA

½ taza de harina de trigo

1⁄2 taza de harina de avena

Harina de trigo extra para amasar

1 1/2 cucharadita de levadura seca

1/3 taza agua tibia

1 cucharada aceite de oliva

14 cucharadita sal

ENSALADA GRIEGA

Pepino

Tómate

Cebolla morada

Sal

Limón

Aceite de Oliva

Modo de preparación

PARA EL PESCADO

- Para la mezcla de especias y avena, agregar todos los ingredientes a la licuadora y procesar hasta que tengamos un polvo fino, reservar.
- 2. Secar muy bien el exceso de humedad del pescado, Batir el huevo con una pizca de sal y agregar el pescado.
- 3. En un plato agregar 1/3 de taza de avena molida y ¼ parte de la preparación con especias, mezclar bien todo y empanizar el pescado, presionando con los dedos de manera suave para que la costra se mantenga unida.
- 4. Llevar el pescado a una sartén a fuego medio con suficiente aceite de oliva, dorar por un lado, voltear y tapar.

- **5.** Dejar cocinar a fuego bajo por 5 minutos.
- **6.** Para servir, acomodar los ingredientes de la ensalada, sazonar con el aceite, limón, sal y pizca de hierbas finas. Servir a un costado el pescado y acompaña con el pan pita.

PARA EL PAN PITA

- Mezclar levadura agua tibia y 1 cucharada de harina. Reposar 10 min, en un bowl mezcla harina de trigo y avena, sal y al centro agregar la mezcla de levadura.
- 2. Amasar hasta que la masa se despegue de la superficie. Fermentar 30 min en un bowl engrasado con aceite de oliva y cubrir con plástico. Dividir la masa en porciones de 40 gramos.

- **3.** Extender con ayuda de un rodillo y harina en ambos lados para que no se pegue.
- **4.** En una sartén caliente colocar el pan, bajar fuego y una vez que se infle dar la vuelta, cocinar por 1 más y retirar.

Información nutritiva

Número total de porciones 1

Energía 575 kcal
Hidratos de carbono 67 g
Proteína 29 g
Grasa
Fibra
Sodio 96 mg





Queso de Avena

POR GUADALUPE GONZALEZ GUERRERO – TIJUANA, BAJA CALIFORNIA

Ingredientes

- 1 taza de avena canadiense
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de levadura
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- **3** cucharadas de fécula de maíz Manta de cielo

Modo de preparación

- Poner la avena en un traste y cubrirla con agua hirviendo por 10 minutos después licuarla con 2 tazas de agua.
- 2. Poner encima del traste un colador y una manta de cielo y colar la mezcla de avena.
- **3.** Exprimir la manta y tirar los residuos que hayan quedado en la manta.
- 4. Poner el líquido en una olla y ponerle la sal, el jugo de limón, el vinagre la levadura y el aceite de oliva cocinar a fuego sin dejar de mover por 5 minutos.
- 5. Disolver la fécula de maíz en 4 cucharadas de agua y añadirla en la mezcla cocinar a fuego medio sin dejar de mover hasta que se espese el queso.
- 6. Retirar y refrigerar por 1 hora.

Información nutritiva

Número total de porciones 15 (40g cada una)

Información nutrimental por porciór			
Energía 656	5.8 kcal		
Hidratos de carbono	.98.7 g		
Proteína	16.0 g		
Grasa	21.6 g		

Fibra 15.1 g



Concurso de Recetas con Avena 2021



NO DEJES PASAR ESTA OPORTUNIDAD Y APUNTATE EN 2021.

Tendremos varios ganadores en distintas categorías que ganarán premios de \$ 100 hasta \$ 400 dólares canadienses. Es muy fácil participar, no es necesario ser chef, solo crear algo que contenga avena y enviar la receta entre el 1 y el 31 de mayo de 2021. Los ganadores serán elegidos por un jurado que calificará las recetas por su originalidad, presentación y valor nutricional. Todas las recetas serán publicadas en Facebook y en nuestro sitio.









VISÍTANOS

¿Te gustan nuestras recetas con avena?

PUEDES DESCUBRIR MUCHAS MÁS. AVENACANADA.COM





Síguenos en YouTube

IMIRA Y APRENDE!





SUSCRÍBASE

Síguenos en nuestra página Facebook

FACEBOOK.COM/ **AVENA.CANADIENSE**





Suscribase a

OBTENGA ACTUALIZACIONES MENSUALES

nuestro boletín







Educación por una mejor calidad de vida para las personas con diabetes

🕝 ¿Sabías que la FMD cuenta con 20 asociaciones?

Nuestra misión es "Educación por una mejor calidad de vida para las personas con diabetes"





Síquenos en nuestras redes sociales / Página web: www.fmdiabetes.org ● @fmdiabetes ● @fedmexdiabetes ● @fmdiabetes ● @fmdiabetes







