



Recetario avena 2024



Recetario avena

Contenido

Da clic en el nombre de la receta deseada para verla

- **Cochinita pibil a la avena reducida en grasa** 1
- **Huarache de nopal y picadillo de avena** 2
- **Chiles rellenos de frutos secos** 3
- **Longaniza de avena y setas** 4
- **Tortitas de avena y flores de sábila en salsa de chile pasilla** 5
- **Avena canadiense helada fermentada** 6
- **Sopa "Flor de avena"** 7
- **Fresco ceviche tropical sobre tostadas horneadas de avena, chile poblano y cilantro** 8
- **Albóndigas de avena** 9
- **Alitas de pollo empanizadas con harina de avena especias, bañadas en salsa de mango con chile habanero y decoradas con coco tostado y aguacate** 10
- **Molotes en amarillito** 11
- **Ensalada Tahí crujiente** 12
- **Tetelas rellenas de queso y avena guisada en salsa de xoconostle y chile morita** 13
- **Helado trisabor artesanal mexicano a base de avena: cempasúchil, mole rojo y elote** 14
- **Falafel de avena y queso ricota** 15
- **Sopa Andina de Avena** 16
- **Medallones en la lonchera escolar** 17
- **Batido Maracu-mango con avena** 18
- **Hamburguesas Vegetarianas de avena y lentejas** 19

Las recetas 1 a 15 fueron las ganadoras del
Concurso de recetas de Avena canadiense 2024

Chiles rellenos de frutos secos

Número de porciones:

13

Ingredientes:

Para las tortillas:

- 1 taza de avena (molida)
- 1 cda de aceite de coco
- ½ taza de agua aproximadamente
- Pizca de sal

Para los chiles:

- 4 jalapeños
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 taza de frutos secos (a su gusto)
- 50 gramos de nuez

Para la cubierta de chocolate:

- 1 taza de chocolate amargo
- 1 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de sal

Para el helado de avena:

- 1 taza de crema para batir
- ½ taza de avena tostada y molida
- 50 gramos de frutos rojos

Procedimiento:

Para las tortillas:

Moler la avena, vaciar a un bowl, añadir la sal, aceite y cantidad necesaria de agua para que quede una consistencia de masa para tortillas, amasar y hacer bolitas para después extenderlas y hacer tortillas. Reservar (no se cuecen).

Para los chiles:

En una olla con agua en la estufa, poner los chiles a cocer por aproximadamente 20 minutos. Escurrir y retirar las semillas por la parte del rabito y reservar.

En un sartén a fuego medio, poner los frutos secos, nuez, canela y mantequilla, ya que empiece a tomar un color marrón, retirar del fuego, escurrir el exceso de mantequilla y rellenar los chiles.

Posteriormente cubrir los chiles con la tortilla de avena (poner un poco de aceite en las manos para su mejor manejo) y colocarlos en una charola para hornear. Precalentar el horno a 180°C y hornear los chiles de 15 a 20 minutos hasta que tengan un tono marrón, retirar del horno, dejar enfriar y reservar.

Aporte por porción:

Energía:

194 kcal

HC:

13 g

Proteína:

4 g

Lípidos:

15 g

Fibra:

2 g

Para la cubierta de chocolate:

Ponemos nuestro chocolate a baño maría junto con la pimienta de cayena y la sal hasta que el chocolate se derrita, bañamos nuestros chiles y decoramos con nuez.

Para el helado de avena:

Colocar la crema en un bowl, batir a velocidad media hasta conseguir punto de nieve, añadir la avena molida e integrar de forma envolvente, refrigerar aproximadamente 8 horas o hasta que tenga consistencia de helado.

Emplatado: En un plato colocar el chile bañado en chocolate, agregar una bola de helado y decorar con frutos rojos.

A disfrutar.





Número de porciones:

9

Cochinita Pibil a la avena reducida en grasa

Ingredientes:

- ½ kg de pierna sin cuerito y sin grasa y ½ kg de pulpa de cerdo, partidos en pedazos chicos
- 1 Paquete de achiote (100 gramos)
- ½ taza de harina de avena
- Hojas de plátano blanda (de aproximadamente 40 cm cada una y pasada por el comal o por la flama)
- 1 cucharada cafetera de sal
- 2 chiles guajillos (desvenados y remojados en agua tibia)
- 1 chile chipotle (remojado en agua tibia)
- 4 ajos grandes sin cáscara
- ½ taza de jugo de naranja
- Jugo de 3 limones medianos
- ¼ de taza de vinagre de piña o de manzana
- 1 taza de agua
- 1 cucharada cafetera de orégano
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharada cafetera de tomillo con mejorana
- ¼ de cucharada cafetera de comino
- 4 pimientas chicas
- Clavos
- ¼ de cucharada de canela en raja
- Papel aluminio
- Olla o un molde mediano de aluminio o acero inoxidable

Aporte por porción:

Energía:	HC:
198 kcal	11 g
Proteína:	Lípidos:
24 g	8 g
	Fibra:
	4 g

Para la salsa de cebolla morada:

- 3 cebollas moradas medianas (cortadas en medias lunas)
- Habaneros desvenados y picados
- Jugo de limón al gusto
- 3 cucharadas soperas de jugo de naranja
- Una pizca de pimienta negra en polvo
- ½ cucharada cafetera de orégano
- 2 cucharadas de vinagre de piña o manzana
- Sal al gusto

Para la salsa verde:

- 6 tomates verdes medianos hervidos
- 2 chiles habaneros (hervidos junto con los tomates verdes)
- 1 ajo grande
- Sal y agua al gusto

Procedimiento:

Lavar la carne y colocarla en un colador para que se escurra. En la licuadora agregar los chiles guajillos y el chipotle (previamente remojados durante 15 minutos). En el molcajete o con un mortero moler todas las especias y agregarlas a la licuadora, así como la harina de avena, los ajos, el achiote en pedazos, el vinagre, el jugo de naranja, el jugo de limón, el agua y la sal y licuar hasta formar una pasta.

En un refractario o recipiente con tapa, colocar la mitad de la carne y agregar la mezcla poco a poco. Con una cuchara grande impregnar muy bien la carne con la mezcla, agregar la otra mitad de la carne y vaciar el resto de la mezcla del vaso de licuadora. Si es refractario, tapar con papel film o aluminio. Guardar en el refrigerador durante mínimo unas 5 o 6 horas, o si es posible toda la noche, dejar marinando. Para ablandar las hojas de plátano, poner en el comal con la parte más clara hacia el comal y retirar en cuanto cambien de color.

Pasadas las horas de marinado, precalentar el horno a 200°C. En la olla, poner un fondo de papel aluminio, colocar una hoja de plátano y la otra de manera cruzada para colocar la carne y tapar bien con las hojas de plátano. Mover un poco la carne envuelta en las hojas de plátano y agregar 1/2 taza de agua alrededor de la olla, para ayudar a que se haga una cocción al vapor dentro del horno. Bajar la temperatura a 180°C y tapar la carne con papel aluminio y hornear durante 1 hora. Con cuidado, verificar con un tenedor si la carne ya está cocida, sino lo está, hornear otros 15 minutos. Una vez que la carne ya esté cocida, dejar que se ponga tibia y desmenuzarla. Servir en platillo o en unos ricos tacos, acompañados con la salsa de cebolla morada y la salsa verde. Esta cochinita pibil es deliciosa ya que la avena potencializa el sabor, tiene mucho menos calorías y se puede disfrutar en compañía de tu familia o amigos.

Procedimiento de la salsa de cebolla morada:

Mezclar todos ingredientes, incluyendo jugo de limón al gusto, pero suficiente que cubra la cebolla. Dejar que repose mínimo 2 horas.

Procedimiento de la salsa verde:

Licuar todos los ingredientes 3 minutos y vaciar en una salsa.

Huarache de nopal y picadillo de avena

Número de porciones:

4

Ingredientes:

- 4 pencas de nopal

Picadillo:

- 2 tazas de avena en hojuelas
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- ½ taza de ejotes
- 1 papa chica
- ½ taza de chicharos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de agua
- Sal y pimienta

Para acompañar:

- 2 tazas de frijoles de la olla machacados
- Queso fresco o requesón
- Salsa de su preferencia (yo utilicé macha)

Procedimiento:

Lavarse las manos.

Lavar y desinfectar todos los ingredientes frescos.

Para el picadillo:

Picar finamente todas las verduras y saltearlas en un sartén con 1 cucharadita de aceite de oliva.

Colocar la avena y mezclar, una vez integrada agregar el agua y tapar para dejar esponjar la avena por 10 minutos, una vez el líquido esté disminuyendo colocar la sal y la pimienta y dejar a fuego bajo 2 minutos más.

Aporte por porción:

Energía:	HC:	
231 kcal	50 g	
Proteína:	Lípidos:	Fibra:
16 g	4 g	14 g

Mientras tanto, poner a asar las pencas de nopal en una sartén.

Colocar en el plato y comenzar a montar:

Extender bien la penca. Colocar aproximadamente 3 cucharadas de frijolitos machacados encima del nopal. agregar el picadillo, decorar con el queso fresco o requesón y la salsa de tu elección.

Compartir y disfrutar de esta saludable, completa y deliciosa receta.



**Aporte por porción:**

Energía:	HC:	
273 kcal	33 g	
Proteína:	Lípidos:	Fibra:
12 g	13 g	10 g

Número de porciones:**4**

Longganiza de avena y setas

Ingredientes:

- 500 gramos de setas
- 140 gramos de avena en hojuelas
- 60 gramos de linaza molida
- 25 gramos de pimienta roja finamente picado
- 25 gramos de cebolla blanca finamente picada
- 30 mililitros de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- 14 gramos de sal
- 1 gramos de ajo en polvo
- 1 gramos de paprika
- 1.5 gramos de pimienta negra molida
- 1 gramos de orégano molido
- 0.5 gramos de comino en polvo
- 0.5 gramos de pimienta gorda (guayabita)

Para formar los choricitos:

- Film plástico autoadherente grado alimenticio
- Hilo de algodón
- Tijeras

Procedimiento:

La noche anterior poner en remojo la linaza y la avena en 1 taza de agua, posteriormente revolver bien.

En una sartén calentar el aceite de oliva, sofreír las setas con el pimienta y la cebolla revolviendo constantemente por aproximadamente 35 minutos o hasta que las setas hayan perdido la mayor cantidad de agua.

Dejar reposar y una vez que esté fría la mezcla adicionar la mezcla de avena y linaza y el resto de los ingredientes amasando vigorosamente hasta que se homogenice y adquiera una textura pegajosa.

Para formar los choricitos:

Cortar 30 centímetros de film plástico autoadherente, extender una porción de la pasta (aproximadamente 120 gramos) y envolver como si fuera un caramelo, procurando que quede lo más compacto posible y atar los extremos con el hilo de algodón.

Repetir este procedimiento hasta terminar la pasta, la cual rinde aproximadamente para formar 6 choricitos.

Una vez formados los choricitos, cocinar en una olla vaporera por 30 minutos y dejar en reposo en el refrigerador durante un día para que se compacten aún más.

Nota:

Al momento de servir, se pueden pasar por baño maría para quitarles el frío o se les retira el plástico autoadherente y se saltean. También se pueden hornear a 170°C por 25 minutos.

Tortitas de avena

Número de
porciones:

3

y flores de sábila en salsa de chile pasilla

Ingredientes:

Para las tortitas:

- 2 tazas de hojuelas de avena
- 1 taza de flores de sábila deshojadas
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 5 piezas de huevo
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa:

- 8 piezas de chile pasilla seco
- 2 piezas de chile morita seco
- 2 piezas de jitomate
- 2 dientes de ajo pelados
- Cebolla, sal y pimienta al gusto
- 4 clavos de olor
- Canela al gusto
- Un poco de aceite

Aporte por porción:

Energía:

370 kcal

HC:

47 g

Proteína:

18 g

Lípidos:

13 g

Fibra:

6 g

Procedimiento:

En un tazón colocar las hojuelas de avena y remojar en agua tibia por 10 minutos. Deshojar las flores de sábila, retirar el tallo y enjuagar; en una cacerola con 250 mililitros de agua poner a fuego lento las flores es con un pedazo de cebolla por tres minutos.

En un escurridor colocar la avena y las flores de sábila. Aparte, batir las claras de huevo a punto de turrón, agregar las yemas, las hojuelas de avena y las flores de sábila escurridas, la cebolla finamente picada, sal y pimienta al gusto, e integrar en forma envolvente.

Aparte, en un sartén de teflón a fuego lento, agregar unas gotitas de aceite vegetal y con una cuchara poner pequeñas porciones de la mezcla, voltear cuando cambie de color teniendo cuidado de que no se quemen y se colocar en un platón, así sucesivamente hasta que se acabe la mezcla.

Para la salsa:

Limpiar y quitar las venas y semillas de los chiles secos y asar en un comal teniendo cuidado de que no se quemen ya que amargaría la salsa.

Posteriormente, en una cacerola con agua hirviendo agregar los chiles para que se suavicen. Aparte en el comal asar los jitomates lavados, el ajo, un pedazo de cebolla y reservar. Pasar por el comal los clavos y la canela. Moler en la licuadora los chiles con el agua donde se suavizaron, agregar el jitomate asado, el ajo, cebolla, clavos de olor y canela. Aparte en una cacerola a fuego lento con unas gotitas de aceite colocar un ajo y un trozo de cebolla finamente picados y sofreír.

Agregar la salsa, sazonar con sal y pimienta molida al gusto, e ir revisando que no quede tan espeso (se puede agregar agua o caldo de pollo), agregar las tortitas y apagar el fuego. Servir al momento y disfrutar.



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.



avena
canadiense

Número de porciones:

1

Ingredientes:

Para fermentar la avena canadiense:

- ½ taza de avena canadiense en hojuelas
- 1 taza de agua a temperatura ambiente

Para preparar la avena canadiense helada:

- ½ taza de avena canadiense fermentada
- ½ taza de agua
- Canela en polvo al gusto
- 1 pieza de tu fruta favorita (usé plátano)

Para licuar:

- ¾ taza de leche de almendras sin azúcar fría
- Hielo

Procedimiento:

Para fermentar la avena canadiense:

Mezclar y cubrir, dejar fermentar en un lugar oscuro y tibio por 24 o 48 horas.

Una vez fermentada la avena canadiense, utilizarla o refrigerarla por 2 o 3 días.

Para preparar la avena canadiense helada:

Colocar los 4 ingredientes en una cacerola, dejar hervir a fuego bajo de 5 a 10 minutos, apagar y dejar enfriar, transferir a la licuadora, agregar la leche de almendras, hielo, licuar, servir y disfrutar. Ideal para comenzar nuestro día o como snack.

Avena canadiense helada fermentada

Aporte por porción:

Energía:	HC:	
153 kcal	29 g	
Proteína:	Lípidos:	Fibra:
4 g	3 g	2 g

Sopa "Flor de avena"

Número de porciones:

3

Ingredientes:

- ½ taza de flor de jamaica
- ¾ de taza de avena
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva refinado
- 2 chiles guajillo
- 1 o 2 chiles de árbol (opcional)
- 1.5 litros de agua
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Orégano seco al gusto

Para servir:

- 6 flores de jamaica
- 2 cucharadas de avena
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.

Aporte por porción:

Energía:	HC:	
113 kcal	11 g	
Proteína:	Lípidos:	Fibra:
2 g	11 g	2 g

Procedimiento:

Remojar la avena una noche antes, enjuagar y escurrir muy bien. Acitronar la cebolla y el ajo en una olla con el aceite. Una vez que estén traslúcidos, agregar la flor de jamaica, el chile guajillo y dorar. (Agregar también el chile de árbol en caso de querer un toque picante). Agregar 1.5 litros de agua y dejar hervir durante 30 minutos o hasta que la jamaica y el chile estén suficientemente suaves.

Licuar la preparación con la avena y los condimentos. Regresar al fuego hasta que suelte el primer hervor. Servir inmediatamente con una flor de jamaica, un hilo de aceite de oliva y un poco de avena espolvoreada.



Fresco ceviche tropical

sobre tostadas
horneadas de avena,
chile poblano
y cilantro

Número de
porciones:

3



Ingredientes:

- 1 taza de avena remojada con agua hasta cubrir
- ½ cebolla morada picada finamente
- ½ cebolla blanca picada finamente
- 1 ½ taza de jitomates sin semilla picados en cuadros pequeños
- ½ taza de mango ataulfo picado en cuadros pequeños
- ½ taza de pepino sin semilla picado en cuadros pequeños
- ½ taza de jugo de limón verde
- ¼ de taza de cilantro picado
- Al gusto: sal, chile serrano sin semilla picado finamente, cúrcuma, hojitas de cilantro fresco

Aporte por porción:

Energía:	HC:	
218 kcal	44 g	
Proteína:	Lípidos:	Fibra:
9 g	3 g	8 g

Para las tostadas:

- 1 ½ taza de harina de avena
- 1 chile poblano
- ½ taza de cilantro en trozos limpio y desinfectado
- 1 pizca de sal
- ¾ de taza de agua

Procedimiento:

Dejar escurrir la avena toda una noche en el refrigerador para drenar el líquido de remojo.

En un bowl colocar la avena y agregar el jugo de limón, las frutas picadas, la cebolla y el chile serrano. No olvidar quitar las semillas al chile serrano para evitar un picor intenso.

Sazonar con sal.

Para el plato de presentación decorar la base con cúrcuma en polvo, colocar tres tostadas de ceviche y adornar con una hojita de cilantro fresco.

Para las tostadas:

Tatemar el chile poblano y dejar enfriar en una bolsa de plástico para retirar la piel y las semillas.

Licuar el agua, el chile poblano, el cilantro y la sal. En este punto es opcional colar la mezcla para un resultado más terso.

En un bowl colocar la harina y agregar la mezcla del chile poblano, mezclar poco a poco con las manos limpias hasta obtener una masa firme pero fácil de manejar.

Hacer bolitas de aproximadamente 20 gramos y aplanarlas por los dos lados con ayuda de una máquina para hacer tortillas o un plato liso. Colocarlas en el comal caliente y cocer por ambos lados.

Una vez que estén listas las tortillas de avena colocarlas en una charola y barnizarlas con un poco de aceite de oliva. Hornear a 180°C de 15 a 20 minutos.

Albóndigas de avena

Número de porciones:

6

Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- ½ kg de carne molida
- 2 huevos
- 3 jitomates (rojos)
- ¼ cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- Verduras al gusto (papa, zanahoria, calabaza)
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

En una licuadora agregar los jitomates, cebolla y el ajo con un litro de agua y sal al gusto.

Agregar el líquido en una olla y poner a hervir. Mientras hierve, poner en un recipiente la carne, la avena, los dos huevos, sal y pimienta al gusto y mezclar preferentemente con las manos hasta tener una consistencia de masa.

Crear pequeñas bolitas de carne sin apachurrar mucho para que no se pongan duras. Cuando el caldo esté hirviendo, agregar poco a poco las bolitas de carne para que no se peguen.

Partir las verduras en cuadros pequeños y agregarlas en la olla y dejar cocinar aproximadamente 25 minutos hasta que las verduras estén blandas.

¡Disfrutar con un poco de limón y tajín!

Aporte por porción:

Energía:

224 kcal

HC:

10 g

Proteína:

19 g

Lípidos:

12 g

Fibra:

2 g



Federación Mexicana de Diabetes, A.C.



avena
canadiense

Número de porciones:

9

Aporte por porción:

Energía:

285 kcal

HC:

19 g

Proteína:

16 g

Lípidos:

15 g

Fibra:

3 g

Alitas de pollo

empanizadas con harina de avena y especias, bañadas en salsa de mango con chile habanero y decoradas con coco tostado y aguacate

Ingredientes:

Para las alitas:

- 1 kg de alas de pollo limpias
- 800 gramos de harina de avena
- 2 huevos

Mix de especias:

- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de sal de cocina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- 1 cucharadita de hojuelas de chile secas
- Agua
- Aceite

Para la salsa de mango:

- 1 litro de pulpa de mango
- 1 litro de agua simple
- 1 cucharadita de sal
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de azúcar blanca
- 1 chile habanero

Decoración:

- Coco tostado
- 1 aguacate
- Ajonjolí negro

Procedimiento:

El primer paso es marinar las alitas de pollo:

Limpiar muy bien las alitas y colocarlas en un bowl, ahí mismo colocar el mix de especias y un chorrito de agua hasta tener una consistencia de pasta, cubrir muy bien todo el pollo con esta mezcla, tapar con papel de cocina y reservar en el refrigerador.

En otro recipiente colocar la harina de avena, en otro los huevos batidos y en el sartén el aceite para freír las alitas.

Una vez pasados mínimo 30 minutos marinándose las alitas en el mix de especias pasar una por una por el huevo y después cubrir muy bien con la harina de avena, finalmente en el aceite hasta que el pollo esté cocido y las alitas estén bien doraditas por fuera, escurrir sobre un papel absorbente de cocina y repetir hasta terminar de freír todas las alitas.

Para la salsa de mango y habanero:

En una licuadora colocar la pulpa de mango natural, el agua, la sal, el jugo de limón, el azúcar y el chile habanero, licuar hasta que todo esté bien mezclado y reservar en un bowl.

Presentación:

Bañar las alitas empanizadas con harina de avena dentro del bowl de salsa de mango y habanero, colocar en un plato y decoramos con dados de aguacate, el coco tostado y semillas de ajonjolí negro, para dar un contraste de color. Ya están listas para comer.

Molotes

en amarillito

Ingredientes:

Para el amarillito:

- 70 gramos de avena
- 70 mililitros de agua
- 10 tomates verdes
- 2 jitomates
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de clavo de olor
- ¼ cucharadita de comino
- ½ cebolla grande
- 2 chiles guajillos
- 1 chile ancho pequeño

Para los molotes de plátano:

- 2 plátanos macho
- 220 gramos de harina de avena
- Queso para rellenar (opcional)
- Queso rallado
- Crema

Número de porciones:

4

Aporte por porción:

Energía:	HC:	
303 kcal	41 g	
Proteína:	Lípidos:	Fibra:
6 g	4 g	6 g

Procedimiento:

Amarillito:

Moler la avena con el agua y reservar (será el espesante de nuestra salsa).

Tatemar en un comal el tomate, jitomate, cebolla y ajo.

Poner a hervir los chiles hasta que se ablanden.

Moler en la licuadora los ingredientes anteriores junto con las especias. Cocinar en una olla y sazonar con sal y pimienta al gusto

Para los molotes de plátano:

Moler los plátanos junto con la harina de avena, y formar los molotes con puntas más delgadas en los dos extremos (la harina de avena sirve para que se pueda formar una masa).

Rellenar de queso (opcional).

Freír en aceite o en freidora de aire.

Montar con un espejo de amarillito, colocar los molotes arriba y decorar con crema y queso.



Federación Mexicana de Diabetes, A.C.



avena
canadiense

Ensalada

Thai crujiente

Número de
porciones:

13



Ingredientes:

Para el empanizado:

- 1½ tazas de copos de avena
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de jengibre en polvo

Para el aderezo:

- ¼ de taza de crema de coco
- 1/8 de taza de crema de cacahuete
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de salsa de soya

Para la ensalada:

- 4 tazas de zanahoria rallada
- 3 tazas de col morada picada
- ½ taza de cilantro picado
- 10 hojitas de menta picada
- ½ taza de aceite vegetal
- 400 gramos de tofu extra firme o queso panela
- 1 huevo
- 1 limón (opcional)
- 4 cucharadas de copos de avena

Aporte por porción:

Energía:

219 kcal

HC:

11 g

Proteína:

8 g

Lípidos:

17 g

Fibra:

3 g

Procedimiento:

Para el aderezo: licuar todos los ingredientes hasta integrar, reservar.

Para el empanizado: licuar todos los ingredientes hasta obtener una harina. Servir en un plato semi-hondo y reservar.

Corta el tofu o el queso panela en cubos medianos y con una toalla de papel para cocina retira el exceso de agua haciendo una ligera presión. Posteriormente cubre completamente cada uno de los cubos pasándolos por el empanizado y reservar.

Sirve el huevo en un plato hondo y revuelve. Enseguida pasa uno a uno los cubos por el huevo cubriéndolos muy bien para después volver a pasarlos nuevamente por el empanizado hasta que queden bien cubiertos. Reserva.

Freír en una sartén con aceite los cubos de tofu o queso panela previamente empanizados. Una vez fritos de manera uniforme, retirar del fuego. Servir en un plato con un par de servilletas de papel para cocina y dejarlos reposar, de esta forma se absorberá el exceso de aceite.

Mientras tanto, en un bowl revolver la zanahoria, la col, el cilantro y la menta. Posteriormente servir en un plato a manera de base y sobre ella colocar los cubos de tofu o queso panela fritos.

Espolvorear con los copos de avena y acompañar con el aderezo. De manera opcional se puede agregar un poco de jugo de limón.



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.



avena
canadiense



Tetelas rellenas

de queso y avena guisada
en salsa de xoconostle
y chile morita.

Número de
porciones:

4

Ingredientes:

Para el guiso de avena:

- 1 taza de Avena
- ½ cebolla

Para la salsa:

- 1 xoconostle
- 1 chile Pasilla
- 3 chiles Morita
- ½ jitomate
- 1 diente de ajo pequeño
- ¼ cebolla
- 1 cucharadita de azúcar mascabado o miel de agave
- Sal y pimienta

Aporte por porción:

Energía:	HC:	
360 kcal	36 g	
Proteína:	Lípidos:	Fibra:
20 g	16 g	4 g

Para las tetelas:

- ¼ kg de masa de harina de maíz nixtamalizado (puede adquirirse en tortillerías)
- ¼ kg de queso oaxaca o manchego (en este caso se usó queso manchego vegano)

Para decorar:

- Flor de calabaza y/o flores comestibles

Procedimiento:

Poner el xoconostle, los chiles, el jitomate, cebolla y ajo en una olla, cubrir con agua y poner a hervir. Cuando estén suaves licuar con un poquito del agua de cocción, agregar sal y pimienta al gusto más la cucharada de miel de agave o azúcar. Revisar, si queda muy picoso para su gusto puede agregar más miel de agave o azúcar. Pasar por un colador y reservar.

En una sartén a fuego medio poner un poco de aceite, la media cebolla finamente picada y acitronar; cuando la cebolla este transparente agregar la avena y dorar, mover constantemente para que la avena no se quemé.

Cuando la avena este doradita, agregar la salsa que teníamos reservada.

Mover constantemente para que no se pegue, apagar cuando se hayan integrado los ingredientes y no quede líquido.

Para hacer las tetelas: Tomar una bolita de masa casi del tamaño de la palma de la mano; poner en una superficie lisa la flor de calabaza o flor comestible, sobre ésta colocar la bolita de masa y cubrir con el papel encerado o plástico, aplastar para hacer una tortilla aproximadamente de 5 milímetros de grosor. Colocar en el centro el relleno de avena y también el queso de su elección.

Para cerrar la tetela y darle esa forma triangular: doblar en 3 partes hacia adentro (como cerrando un sobre). Separar la tetela del papel o plástico con mucho cuidado y poner en una sartén caliente con un poco de aceite, a fuego medio. Cocinar hasta que la masa este cocida y ambos lados estén dorados.

Repetir con el resto de la masa y del relleno hasta terminar la masa.

Se pueden servir con queso y crema encima, acompañar con frijolitos o lo que usted guste, las tetelas van con todo y el relleno de avena sabe picosito pero muy sabroso.

Helado

Trisabor

Número de porciones:

6

Artesanal Mexicano a base de Avena, Cempasúchil, Mole rojo y Elote.

Ingredientes:

Cempasúchil:

- 1½ taza de pétalos de cempasúchil limpios
- 1 raja de canela
- ¾ taza de avena
- 4 tazas de agua
- Azúcar al gusto

Mole rojo:

- ½ plátano macho
- 1¼ de taza de avena
- 1 raja de canela
- 3 cucharadas de ajonjolí
- 3 cucharadas de cacahuete
- 3 chiles anchos sin semillas
- 2 chiles chipotles sin semillas
- 20 almendras
- ¼ de taza de chocolate
- ½ bolillo
- Aceite el necesario
- 5 tazas de agua
- Azúcar al gusto

Elote:

- 2 elotes amarillos
- ¾ taza de avena
- 1 raja de canela
- 4 tazas de agua
- Azúcar al gusto

Extras:

- Hielo el suficiente y sal de grano.

Aporte por porción:

Energía:

25 kcal

HC:

5 g

Proteína:

1 g

Lípidos:

0.3 g

Fibra:

0.6 g

Aporte por porción:

Energía:

238 kcal

HC:

25 g

Proteína:

7 g

Lípidos:

12 g

Fibra:

3 g

Aporte por porción:

Energía:

47 kcal

HC:

11 g

Proteína:

2 g

Lípidos:

0.47 g

Fibra:

1 g

Procedimiento:

Cempasúchil:

Reposar la avena con 2 tazas de agua por 10 minutos después moler con el cempasúchil por 2 minutos, posteriormente calentarlo a fuego medio.

Le agregamos las otras dos tazas de agua restantes con la raja de canela añadiendo azúcar al gusto, en el primer hervor apagar. Retirar la canela y dejar enfriar. Colocar en un recipiente de aluminio.

Mole rojo:

Reposar 1 taza de avena con 1 taza de agua por 10 minutos.

Asar la canela, ¼ de taza de avena, ajonjolí, cacahuete, almendra y el bolillo, posteriormente freír el plátano con los chiles.

Separar los chiles para hidratarlos con 1 taza de agua caliente. Moler todos los ingredientes de este punto con chocolate y 2 tazas de agua.

Freír el mole y dejar enfriar.

Moler la avena hidratada con 1 taza más de agua, para después incorporar el mole, mezclar hasta que esté bien integrado y añadir azúcar al gusto. Dejar enfriar.

Colocar en un recipiente de aluminio.

Elote:

Desgranar los elotes y molerlos con 2 tazas de agua, para después cocer a fuego medio.

Reposar la avena con 2 tazas de agua por 10 minutos después moler a máxima potencia por 2 minutos, incorporarlo con el agua de elote, añadir canela y azúcar al gusto, en el primer hervor apagar el fuego y dejar enfriar, retirar la raja de canela.

Colocar en un recipiente de aluminio.

Preparación:

Para los helados:

En una tina grande colocar una cama hielo y espolvorear suficiente sal de grano con el objetivo de que el hielo no se derrita tan rápido, colocar el recipiente de aluminio y en los lados colocarle más hielo y sal. Girar en su mismo eje y mover con una cuchara por una hora y media aproximadamente hasta lograr tener la consistencia deseada de helado.

Envasar en un recipiente de plástico con tapa y llevar al congelador para conservar.

Buen apetito.



Falafel

de avena y queso ricotta

Número de porciones:

4

Ingredientes:

- ½ taza de copos de avena
- 150 gramos de queso ricotta o requesón
- 400 gramos de garbanzos cocidos en término medio
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- Un puño de perejil (sólo las hojas)
- Un puño de cilantro (sólo las hojas)
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de curry
- 1 cucharadita de sal
- Aceite en aerosol

Aporte por porción:

Energía:	HC:	
166 kcal	23 g	
Proteína:	Lípidos:	Fibra:
8 g	5 g	5 g

Procedimiento:

Licuar la avena hasta obtener harina.

Colocar en el procesador la cebolla, el ajo, el perejil y el cilantro (se puede usar una licuadora, pero cuidado de no licuar en exceso y remover constantemente para evitar que la mezcla se vaya al fondo).

Incorporar los garbanzos bien escurridos, la avena, el queso ricotta, el comino, el curry y la sal. Mezclar para incorporar bien los ingredientes.

Verter la mezcla en un bowl, cubrir con papel film y dejar reposar en el refrigerador por una hora o de ser posible toda la noche. Si la masa está poco blanda, hacer un poco más de harina de avena e incorporar un par de cucharadas.

Formar bolitas del tamaño que se desee.

En una charola para horno colocar las bolitas y rociarlas con un poco de aceite en aerosol o con una brochita humedecer con aceite de oliva. Freír los falafeles entre 20 y 30 minutos hasta que doren. Acompañar con ensalada fresca o con un dip de yogur y pepino.





Sopa andina de avena

Ingredientes:

- ¼ de cebolla chica (roja o blanca)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado
- sal y pimienta negra (al gusto)
- 4 tazas de caldo de pollo o verduras
- ½ taza de hojuelas de avena
- 1 tallo de apio picado
- ½ taza de zanahoria mediana picada (en cubitos)
- 1 taza de habas peladas o habichuelas
- ½ taza de choclo (maíz) en grano (opcional)
- Orégano y perejil al gusto
- 1 taza de zapallo o calabaza picado (opcional)
- 1 papa mediana picada

Es una sopa tradicional de las zonas altoandinas de Perú, se consume principalmente en épocas de mucho frío. Es nutritiva, consistente, energética, deliciosa y brinda sensación de saciedad. Es apropiada para todas las edades, de fácil digestión tanto para niños, adultos y adultos mayores.

Esta sopa se ha hecho muy común por ser de fácil preparación y económica, actualmente se prepara en todos los hogares cuando se necesita comer algo caliente.

Número de porciones:

4

Aporte por porción:

Energía:	HC:
230 kcal	32 g
Proteína:	Lípidos:
9 g	9 g
	Fibra:
	6 g

Procedimiento:

1. Colocar en un sartén seco a temperatura media-alta, las hojuelas de avena y tostarlas hasta que se doren, cuidado de no quemarlas.
2. En una olla mediana colocar el aceite y calentar a fuego medio. Una vez caliente agregar la cebolla, ajo, zanahoria y habas o habichuela, apio picado, y choclo. Cuando la cebolla este translúcida sazonar y agregar 4 tazas de caldo de pollo.
3. Hervir por 10 minutos, agregar las papas y la avena ligeramente tostada.
4. Continuar cocinando la sopa hasta que las papas estén listas. Agregar orégano y retirar del fuego.
5. Servir caliente y decorar con perejil picado.

Medallones

en la lonchera escolar

Número de porciones:

10

Cuando los niños son difíciles de comer vegetales, esta es una buena opción para que disfruten de unos medallones nutritivos con avena y vegetales.

Son ricos, sencillos, prácticos y los niños los pueden llevar al colegio o para que disfruten en la merienda, comida o en cualquier momento, acompañados con pollo o pescado. Es una propuesta de fácil preparación y económica.

Ingredientes:

- 1 taza de calabacín o zucchini rallado
- 1 zanahoria rallada
- Perejil picado al gusto
- 2 tallos de cebollines picados
- 2 huevos
- ½ taza de harina de avena
- Aceite cantidad suficiente
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada (opcional)

Aporte por porción:

Energía:

99 kcal

HC:

8 g

Proteína: Lípidos:

3 g

7 g

Fibra:

3 g

Procedimiento:

Colocar en un bowl o recipiente hondo los huevos y batir un poco con un tenedor. Agregar la zanahoria, calabacín, cebollines picados, perejil, la avena en harina, sazonar con sal y pimienta y 1 cucharada de aceite. Mezclar todo homogéneamente

En una sartén de teflón a fuego medio alto colocar unas gotas de aceite para que no se peguen los medallones. Colocar dos cucharadas colmadas de la preparación y deje cocinar por ambos lados. Sirva caliente.

Variación: puede variar agregando coliflor o brócoli rallado en lugar del calabacín o zanahoria.



Batido

Maracu-mango con avena

Refrescante aromático, colorido, energético, nutritivo y de un sabor sin igual. En este batido se unen dos frutas exóticas de zonas calurosas de Perú

Este batido puede ser acompañante de un desayuno ligero o simplemente el centro de tu primera comida. Por los maravillosos aportes del mango, el maracuyá y la avena, es el trio perfecto.

El mango es una fruta muy versátil, ya que puede consumirse sólo o como acompañante de diversas preparaciones. Contiene betacarotenos, magnesio, hierro y selenio que benefician al organismo.

El maracuyá es una gran fuente de provitamina A, vitamina C y minerales como potasio, fósforo y magnesio. La vitamina A es esencial para la piel, el cabello, las mucosas, los huesos, la visión y el sistema inmunológico.

Número de porciones:

6

Aporte por porción:

Energía:

115 kcal

HC:

24 g

Proteína:

3 g

Lípidos:

1 g

Fibra:

5 g

Procedimiento:

1. Lavar el maracuyá y cortar la parte superior para sacar su contenido. Verter la pulpa en el vaso de la licuadora, agregar una taza de agua, y licuar dos minutos, colar y reservar
2. En el vaso de la licuadora colocar la pulpa de mango, avena, el zumo de la maracuyá, canela y vainilla. Licuar hasta que todo esté bien mezclado, Se puede agregar hielo picado, es opcional.
3. Servir en vasos con hielo, decorar con hojas de menta y a disfruta de esta bebida refrescante y saciante.

Variación: Para mejorar su valor nutricional puede agregar leche descremada o deslactosada.

Ingredientes:

- 1 taza de pulpa de Mango
- ½ taza de avena tradicional instantánea
- ½ taza de zumo de maracuyá
- 1 taza de hielo picado (opcional)
- 2 taza de agua hervida fría
- 1 gota de vainilla
- Hojas de menta para decorar





Hamburguesas vegetarianas de avena y lentejas

Número de
porciones:

4

Esta es una excelente opción para incluir en la dieta vegetariana en su almuerzo o comida. Es una combinación perfecta de avena con lentejas son ricas en proteínas, fibra y hierro.

Es una receta práctica, fácil de preparar, económica y con ingredientes que se encuentran disponibles en casa.

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocinadas
- ½ taza de harina de avena
- 2 cebollines picados
- 1 diente de ajo molido
- Perejil picado
- 1 cucharada de pimienta picado
- 3 huevos
- 1 tomate en rodajas
- Hojas de lechuga
- Aros de cebolla blanca
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 4 panes de hamburguesa (opcional)

Aporte por porción:

Energía:	HC:	
307 kcal	35 g	
Proteína:	Lípidos:	Fibra:
12 g	13 g	5 g

Procedimiento:

Para preparar estas recetas con avena, simplemente mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en un recipiente hondo, hasta obtener una masa homogénea.

Formar las hamburguesas y cocinarlas en una sartén de teflón, con un poco de aceite hasta que estén doradas

Puede servir en pan de hamburguesa, con lechuga, tomate y aros de cebolla o para acompañar sus ensaladas de vegetales frescos