avena canadiense

Albondigas de Avena

¡Empieza el día con avena!



Ingredientes

- **2 tazas de avena**
- **Medio kilo de carne molida**
- **2 huevos**
- **3 jitomates rojos**
- **¼ cebolla pequeña**
- **Un diente de ajo**
- **Verduras al gusto papa, zanahoria, calabaza**
- **Sal pimienta al gusto**

Procedimiento

- En una licuadora agrega los jitomates, cebolla y el ajo con un litro de agua y sal al gusto.
- Agregar el líquido en una sartén y poner a hervir.
- Mientras hierve, poner en un recipiente la carne, la avena, los dos huevos y 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 para que no se peguen.
- Al terminar de agregar la carne, partir las verduras en cuadros pequeños
- Agregar las verduras y dejar cocinar por aproximadamente 25 minutos hasta que las verduras estén blandas.
- Disfrutar con un poco de limon y tajin.

avena canadiense

Chiles rellenos de frutos secos



¡Empieza el día con avena!

Ingredientes

PARA LAS TORTILLAS

- **1 Taza de avena molida**
- **1 cuch. De aceite de coco**
- **½ taza de agua aprox.**
- **Pisca de sal.**

PARA LOS CHILES

- **4 Jalapenos**
- **1 cuch. De mantequilla**
- **1 cdita de canela molida**
- **1 Taza de frutos secos a su gusto**
- **50 gr. De nuez**

PARA LA CUBIERTA DE CHOCOLATE

- **1 taza de chocolate amargo**
- **1 cdita de pimienta de cayena**
- **1 cdita de sal**

Procedimiento

- Molemos nuestra avena, vaciamos a un bowl, añadimos la sal, aceite y cantidad necesaria de agua, nos debe quedar una consistencia de masa para tortillas, amasamos y hacemos bolitas para después extenderlas y hacer tortillas y reservamos (no se cuece)
- Ponemos una olla con agua en la estufa, ponemos nuestros chiles a cocer por unos 20 min. sacamos y retiramos las semillas por la parte del rabito y reservamos.
- En un sartén a fuego medio, ponemos nuestros frutos secos, nuez, canela y mantequilla ya que empiece a tomar un color marrón, retiramos del fuego, escurrimos el exceso de mantequilla y rellenamos nuestros chiles.
- Posteriormente cubrimos nuestros chiles con la tortilla de avena (nos ponemos un poco de aceite para su mejor manejo) y los colocamos en una charola para hornear, los metemos al horno, previamente encendido, a 180* por unos 15 a 20 min.
- Hasta que estén de un tono marrón, retiramos de horno y dejamos enfriar y reservamos.
- Ponemos nuestro chocolate a baño maria, junto con la pimienta de cayena y la sal, hasta que el chocolate se derrita, bañamos nuestros chiles y decoramos con nuez.
- Ponemos nuestra crema en un bowl, batimos a velocidad media hasta conseguir punto de nieve, añadimos la avena molida y la integramos de forma envolvente, ponemos en nuestra heladera por unas 8 hrs. Hasta que tenga consistencia de helado. (yo lo deje toda la noche).

avena canadiense

Huarache de Nopal y picadillo de Avena



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 chicaros**
- **1 cucharadita de aceite de oliva**
- **½ taza de agua**
- **Sal**
- **Pimienta**

PARA ACOMPAÑAR

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

Procedimiento

- Lavar nuestras manos.
- Lavar y desinfectar todos nuestros ingredientes frescos.
- para el picadillo vamos a picar todas nuestras verduras finamente y saltearlas en un sarten con 1 cucharadita de aceite de oliva.
- Colocamos la avena y mezclamos, una vez integrada agregamos el agua y tapamos para dejar esponjar la avena por 10 minutos, una vez el liquido esté disminuyendo colocamos la sal y la pimienta y dejamos a fuego bajo 2 minutos más.
- Mientras tanto ponemos a asar nuestras pencas de nopal en una sartén.
- Colocamos en el plato y podemos comenzar a montar:
- extendemos bien nuestra penca
- Colocamos aproximadamente 3 cucharadas de frijolitos machacados encima del nopal.
- Ponemos el picadillo sobre ambos en cantidad abundante.
- decoramos con el queso fresco o requeson y la salsa de tu elección.
- Compartimos y disfrutamos de esta saludable, completa y deliciosa receta

avena canadiense

Gelatina Mosaico de de Avena

¡Empieza el día con avena!



Ingredientes

- **2 tzas. Leche de avena**
- **½ tza. Avena**
- **3 cdas. de Edulcorante**
- **1 cdta. Canela**
- **1 cdta. Vainilla**
- **10 gr. Grenetina**
- **¼ tza. Agua**
- **4 diferentes sabores de gelatina en polvo sin azúcar por ejemplo, fresa, limón, naranja y uva**
- **Agua cantidad suficiente**

Procedimiento

- Preparar las gelatinas de sabores según lo que indique el empaque.
- Vaciar cada una en un molde, asegúrate que la mezcla no supere los 2 cm. de alto.
- Refrigerar las gelatinas de sabores hasta que cuajen.
- Hidratar la grenetina con 1⁄4 tza. agua. Dejar reposar por 10 a 15 minutos hasta que esté firme.
- Licuar la leche de avena junto con la avena, la canela y la vainilla.
- Incorporar la grenetina previamente fundida y continuar licuando hasta que se integre.
- Cortar en cubos las gelatinas de sabores y colocar en un molde profundo.
- Cubrir con la mezcla de gelatina de avena.
- Refrigerar por un mínimo 3 horas, idealmente de un día para otro.