

Avena y kiwi



La avena es un cereal completo y nutritivo. Los copos de avena llevan el cereal integral: carbohidratos de absorción lenta con [vitaminas](#) (B y E), [grasas saludables](#) y fibra.

Para prepararlos hay que cocerlos unos 15 minutos con leche. Si no disponemos de tiempo por la mañana para cocinar podemos dejarlos hidratar toda la noche para que absorban el líquido. De esta manera por la mañana estarán listos para tomar. Hay que comprar copos de calidad, suaves y ligeros. La proporción habitual es doble de leche que de avena.

Esta mezcla resulta ideal como [desayuno](#) para toda la familia. Además de las propiedades de la avena contiene las [proteínas](#) y el [calcio de los lácteos](#) y la fibra, vitaminas y minerales de la fruta. Incorporando algún fruto seco completamos los nutrientes con grasas saludables. Si añadimos chía tendremos un suplemento de fibra, muy útil para [combatir el estreñimiento](#) de algún miembro de la familia.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (2 personas):

- 2 kiwis verdes.
- 1/2 yogurt griego sin azúcar.
- 300 ml de leche desnatada.
- 2 cucharaditas de chía (opcional)
- 5-6 cucharadas soperas colmadas de copos de avena suaves.
- Otras frutas: arándanos, frambuesas, fresas, plátano...

¿Cómo lo preparo?

Se recomienda preparar la mezcla en un recipiente o frasco que pueda taparse herméticamente. La avena ha de hidratarse por lo que hay que prepararla con tiempo, dejándola reposar en el frigorífico unas horas.

Trocear un kiwi y triturarlo con el yogurt y la leche. Pasarlo al recipiente y añadir los copos de avena y las semillas de chía. Se mezcla todo muy bien. También puede ponerse el kiwi en trocitos en lugar de triturarlo.

Se tapa bien y se deja en el frigorífico toda la noche. Por la mañana ponemos la mezcla en un bol y le añadimos el otro kiwi troceado, frutos secos y cualquier otra fruta que deseemos.

Si se desea tomar en caliente, es mejor no añadir yogurt e incorporar el kiwi a trocitos cuando se vaya a consumir por la mañana antes de calentarlo. Se pasa a una cazuelita, se deja templar unos 5 minutos a fuego lento y, posteriormente se añaden las frutas.

****Niños a partir de 7-8 meses. Para los más pequeños evitar la chía y ofrecer los frutos secos machacados.***

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación
