

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

10 datos fáciles para preparar tu avena y hacer tus desayunos aún más deliciosos

El Ciudadano · 23 de julio de 2015





Todos sabemos que el desayuno es una de las comidas más importantes del día, porque te da la energía suficiente para estar más activo. Pero a veces simplemente nos da pereza prepararnos algo muy elaborado. Es por eso que la avena se vuelve una opción perfecta: además de ser un alimento muy bueno para nuestro cuerpo, es fácil de preparar, y si aprendemos estos fáciles trucos, **podremos hacer que nuestros desayunos sean aún más deliciosos:**

1. Agrega azúcar rubia



Vane

Olvídate de esas cajas de avena preparada que traen muchos conservantes y más del azúcar necesaria. Agrega un poco de azúcar rubia a tu avena y tendrás la dulzura necesaria.

2. Añade un poco de miel



@SWtJade

Remplázala por el azúcar y tu plato de avena se volverá exquisito.

3. Mézclala con frutos secos

@PersephoneKrystal

Almendras o nueces son un buen ingrediente para darle más textura a tu avena y para entregarte la energía necesaria para el día.

4. Termina tu preparación con fruta fresca

@saooooon

Puedes usar las frutas estacionales para darle más sabor y frescura a tu avena.

5. Prepárala en la noche

@PersephoneKrystal

Vierte tu elección de leche sobre tu avena y cúbreala por completo. Luego pon todo en el refrigerador y déjalo durante la noche. Cuando te despiertes tendrás tu avena lista para comértela, fría o caliente.

6. Mezcla con semillas de chia

@Bajzelj

Tendrás una textura más gruesa y más nutrientes para tu organismo.

7. Hornéala

Vail

Pon tu mezcla al horno por 10 minutos y obtendrás una avena más pegajosa y deliciosa.

8. Prepárala con un huevo

Viktoria

Los huevos mejoran todo. Cocínalo a tu gusto y agrégalo a tu mezcla para darle mayor consistencia.

9. Agrega algo salado

Viktoria

Tu avena no tiene porqué ser dulce. Añade algunas especies o alimentos salados y encontrarás tu nueva mezcla favorita.

10. Añade chocolate

Vail

Puede que sea la opción menos saludable, pero puede ser una de las más deliciosas para esos días que necesitas comer algo dulce. Puedes prepararla con chocolate amargo o chips de chocolate.

¡Se **ven deliciosas todas estas preparaciones!** No esperes más y pruébalas en tu casa para que tengas una opción de desayuno exquisita y saludable.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)