

GRANOS DE AVENA

DE OREGÓN



En los Estados Unidos, la mayoría de los granos de avena se cuecen al vapor y se aplanan para crear copos de avena o avena en hojuelas.

¡El grano de avena se come con frecuencia en cereal frío, o como avena caliente!

LOS NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL GRANO DE AVENA

- ~ La avena es una buena fuente de fibra dietética, que es una de las razones que comer la avena ayudan a mantenerse lleno durante más tiempo.
- ~ La avena es una fuente excelente de los minerales de fósforo y magnesio.
- ~ La fibra soluble en la avena contribuye a la salud del corazón y reducir el colesterol.

El grano de avena crece bien en climas lluviosos y frescos, que es una de las razones por las cuales es tan popular en Escocia y en Irlanda.



El grano de avena se vio originalmente como una maleza que se arrancaba cuando la encontraban en los cultivos de trigo y cebada.



Muchos de los granos de avena que se cosechan, se usan para dar de comer al ganado.



Al grano de avena casi nunca se le quita el salvado o el germen durante su procesamiento. ¡Eso significa que prácticamente siempre se come como grano entero!

