



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de la Avena

Compra\$ y Ahorro\$

- ☀ Compare los tamaños de envase para conseguir el costo por onza más bajo.
- ☀ La avena que se vende a granel puede costar menos que la avena envasada.
- ☀ La avena debe oler ligeramente dulce o no tener ningún aroma. Evite la avena que tiene un olor a humedad o a grasa.

La avena es una fuente excelente de fibra soluble, la cual es excelente para la salud del corazón.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Guarde la avena en recipientes herméticos para mantener la humedad y los insectos afuera.
- Guarde en un gabinete fresco, oscuro y seco. La calidad es mejor cuando se usa dentro de 3 a 6 meses.
- Cuando viene bien envasada y su guarda en el congelador, puede durar hasta un año.



Variedades de Avena

Granos de avena enteros se llaman groats en inglés.

Avena Arrollada (Old Fashioned) – Granos de avena enteros son cocidos al vapor y arrollados en hojuelas. El tiempo para cocinar es aproximadamente 5 minutos.

Avena Tradicional (Quick Oats) – los granos de avena enteros son cortados en rodajas antes de cocerse al vapor por más tiempo y ser arrolladas más delgadas que la avena arrollada. El tiempo para cocinar es aproximadamente 1 minuto.



Avena Instantánea – piezas de avena pre-cocidas han sido secadas y arrolladas en hojuelas más delgadas y pequeñas. Solo añade agua caliente para preparar; puede ser muy suave.

Avena cortada al acero (Avena irlandesa) – son granos de avena enteros cortados en 2 a 3 piezas pequeñas con navajas de acero. El tiempo para cocinar es aproximadamente 20 a 30 minutos. Tendrá una textura masticable. También puede estar disponible en forma de avena tradicional (3 minutos).



Avena Escocesa – los granos de avena enteros son molidos y quebrados en piezas pequeñas. Tienen una consistencia cremosa como las gachas de avena cuando se cocinan.

Salvado de Avena – el revestimiento exterior del grano de avena; con un alto contenido de fibra.

Harina de Avena – Una harina de grano integral que se puede utilizar para cocinar o espesar.



Cómo Cocinar con la Avena

Avena Sabrosa

Ingredientes:

- ½ taza de **leche** sin grasa o 1%
- 1 ½ tazas de **caldo de pollo** bajo en sodio
- ½ taza de **avena cortada al acero**
- ⅓ de taza de **queso tipo cheddar** bajo en grasa, rallado
- ¼ de taza de **cebollines**, finamente picados
- ½ taza de **tomates**, finamente picados

Preparación:

1. Combine la leche y el caldo en una cacerola mediana sobre fuego alto. Caliente hasta que la mezcla empiece a hervir.
2. Incorpore la avena y baje el calor a fuego lento. Cocine por 25 a 30 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se absorba el líquido. La avena debe de ser tierna y completamente cocida.
3. Incorpore el queso y los cebollines. Cubra con tomates.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 ½ tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 25 a 30 minutos

Bolitas de Avena con Arándanos

Ingredientes:

- 1 taza de **avena** instantánea
- ⅓ de taza de **almendras**, picadas
- ⅓ de taza de **crema de cacahuete (maní)** baja en grasa
- ¼ de taza de **miel de abeja**
- ⅓ de taza de **arándanos** secos

Preparación:

1. En un tazón mediano combine todos los ingredientes hasta que queden bien mezclados.
2. Forme una cucharada de esta mezcla en bolitas que miden 1 pulgada (18).
3. Coloque las bolitas en una bandeja para cocinar galletas. Refrigere durante 30 minutos.

Notas:

☀ La miel no es segura para niños menores de 1 año.

☀ Para evitar los dedos pegajosos, mantenga las bolitas de avena frías hasta comerlas.

Rinde 18 bolitas que miden 1 pulgada

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos más 30 minutos de refrigeración

Visite FoodHero.org/es para más recetas de avena

Modificación Rápida

- ☀ Sirva la avena caliente con fruta – fresca, seca, congelada o enlatada.
- ☀ Añada avena instantánea o arrollada a una receta de carne mechada.
- ☀ Deje la avena a remojar toda la noche en el refrigerador; solo añada leche o yogur y cubra con fruta.



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ☀ lavar las verduras bajo agua fría corriente
- ☀ medir los ingredientes líquidos
- ☀ cortar los cebollines con tijeras de cocina
- ☀ rallar el queso