



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de la Avena

## Comprar y Ahorrar



- ☼ 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 olor. Evite la avena que tenga un olor desagradable o a humedad.



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



## Almacena Bien Desperdicia 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.
- Para almacenar hasta por un año, empaque bien y almacene en el refrigerador o congelador.

## Variedades de Avena

### Avena Enrolada –

se aplica vapor a la avena entera y se aplana en hojuelas

- **Tradicional** - hojuelas gruesas; tiene la mayor textura; se cocina en 5 minutos

- **Avena de Cocción Rápida** - se le aplica vapor más tiempo y se aplana más delgado; textura más suave; se cocina en 1 minuto

- **Avena Instantánea** - cocida completamente, secada, aplanada en hojuelas muy finas; la textura es muy suave; revuelva en agua caliente para preparar



### Avena Cortada –

cada avena entera se corta en pedazos con cuchillas de acero

- **Avena Cortada** o **Avena Irlandesa** - se cocina en 20 a 30 minutos; tiene una textura masticable

- **Avena Cortada de Cocción Rápida** - las piezas son más pequeñas; cocina en 5 a 6 minutos; la textura es más suave

- **Avena Escocesa** - las piezas son muy pequeñas; textura cremosa



### Salvado de Avena –

la capa exterior del grano de avena; con un alto contenido de fibra

### Harina de Avena –

una harina integral finamente molida que se puede usar para hornear y espesar; naturalmente libre de gluten si se procesa por separado del trigo.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2020 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



# Cómo Cocinar con la Avena

## Avena Sabrosa

### Ingredientes:

- ½ taza de **leche** sin grasa o 1%
- 1½ taza de **caldo de pollo**
- ½ taza de **avena cortada**
- ¼ de taza de **queso cheddar** 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 quedar 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 de cocinar:** 25 a 30 minutos

### Notas:

- ☼ Para usar avena tradicional enroada, reduzca el caldo a ½ taza y cocine por 5 minutos en el paso 2.



Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para recetas de avena rápidas y deliciosas.



## Bolitas de Avena con Arándanos



### Ingredientes:

- 1 taza de **avena enroada de cocción rápida**
- 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 midan 1 pulgada (18).
3. Refrigere las bolas en una sola capa por 30 minutos. Sirva frías para evitar la pegajosidad.

### Notas:

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

**Rinde** 18 bolitas que miden 1 pulgada

**Tiempo de preparación y enfriamiento:** 45 minutos

## Hojuelas de Avena Remojadas Durante la Noche



### Ingredientes:

- 1 taza de **hojuelas de avena enroada tradicional** sin cocer
- 1 taza de **yogur** bajo en grasa
- ½ taza de **leche** sin grasa o 1%
- 1 taza de **fruta** picada, fresca, congelada o seca

### Preparación:

1. En un tazón mediano, mezcle la avena, el yogur y la leche.
2. Añada la fruta ahora o justo antes de comer.
3. Cubra y refrigere la mezcla de avena de 6 a 12 horas. Para desayunos para llevar, sirva en recipientes pequeños con tapas.
4. Refrigere lo que sobra durante las siguientes 2 horas.

**Rinde** 3 ½ tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos o menos

**Tiempo de reposo:** 6 horas o más



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

- ☼ lavar las verduras bajo agua fría de la llave.
- ☼ medir los ingredientes líquidos.
- ☼ cortar los cebollines con tijeras de cocina.
- ☼ rallar el queso.

