



¡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.



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 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.

