

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!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA según en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios se pueden usar para comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe-Nut al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2018 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.