

# Avena

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- La avena es un grano integral que viene en diferentes formas dependiendo de la manera que fue procesado. Los tipos de avena principales son (menos procesado a más procesado) avena cortada al acero, avena arrollada y avena instantánea.
- De acuerdo con la organización American Heart Association, estudios han asociado la avena y la avena cocida con beneficios saludables, como la disminución del colesterol y control de peso.
- 1 taza de avena arrollada contiene:
  - 29% de su valor diario recomendado de fibra para producir una sensación de saciedad y ayudar a bajar el colesterol y la presión arterial.
  - 19% de su valor diario recomendado de hierro para ayudar a su cuerpo con el crecimiento y desarrollo.



## PREPARAR

### Avena cocida:

Sigue las instrucciones del paquete para los tiempos de cocción mas precisos. Generalmente, las formas de avena menos procesadas, como la avena cortada al acero, se cosen entre 25-30 minutos, y la avena instantanea se cose en 1-2 minutos. Agregue fruta, nueces y semillas.

### Avena fria:

En un frasco de vidrio, agregue ½ taza de avena arrollada (no instantánea) y ½-1 taza de líquido, como la leche. Cierre la tapa firmemente y sacude el frasco hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado. Enfríe la mezcla de avena por la noche o por lo menos cuatro horas. La avena se ablandará y la mezcla espesará a la textura de un pudín.

## GUARDAR

- Guarde la avena seca en un lugar fresco y seco, como una despensa o alacena.
- Para la avena cocida, guarde en un recipiente hermético, y refrigera hasta la hora de comer. La avena cocida también puede ser congelada en un recipiente hermético.