



## Recetas con avena

La avena es un producto de grano, que tiene un bajo contenido de grasa, pero es rica en carbohidratos, nutrientes que nuestros cuerpos requieren para obtener energía. La avena también contiene fibra, hierro y vitaminas del grupo B, que nos ayudan a permanecer sanos.

Una ración de avena cocida es equivalente a ½ taza.

### Usos

¿No tiene tiempo para desayunar? ¿Por qué no prueba la avena? No sólo es fácil de preparar, además es barata.

La avena también se puede utilizar para preparar alimentos horneados, incluyendo panquesitos (muffins), panes y galletas. Puede añadirle avena a la carne molida de res para hacer que rinda más.

### Almacenamiento

Conserve la avena en un sitio fresco y seco. Úsela dentro de un año. Una vez abierta, guárdela en un envase cerrado para impedir que entren la humedad, el polvo y los insectos.

## Panqueques (hotcakes) de avena (rinde para 8 panqueques)

### Ingredientes

- 1½ tazas de avena cruda
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ taza de harina de uso general (all purpose flour)
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 2 tazas de crema (jocoque)
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de aceite vegetal

**Nota:** No le de miel de abeja a los niños menores de 2 años de edad.

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en que va a cocinar esté limpio.
2. Combine la avena, el polvo para hornear y la harina y deje la mezcla a un lado.
3. En otro tazón, mezcle los huevos, la crema (buttermilk), la miel y el aceite. Añada esta mezcla a los ingredientes secos y mezcle todo hasta que se humedezca ligeramente.
- Nota:** La pasta para hornear puede parecerle un tanto ligera.
4. Cocine los panqueques en un comal o una sartén con un poco de aceite.

**Puede poner los siguientes ingredientes sobre los panqueques: canela, puré de manzana, o duraznos de lata.**

## Pastel de carne (rinde de 4 a 6 porciones)

### Ingredientes

- 1 libra de carne molida de res
- ¾ de taza de avena cruda
- 1 huevo, batido
- ½ taza de zanahorias ralladas (si gusta)
- ¼ de taza de cebolla picada (si gusta)
- ¼ de taza de pimienta verde (si gusta)
- ¼ de taza de salsa de tomate (ketchup)
- ½ taza de agua
- sal (al gusto)
- pimienta negra (al gusto)

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Combine todos los ingredientes y mézclelos bien.
3. Comprima la mezcla firmemente en un molde para hornear sin engrasar.
4. Hornéelo a 350 grados F durante 1 hora. Déjelo reposar durante 5 minutos antes de rebanarlo.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



**Texas A&M AgriLife Extension Service** [AgriLifeExtension.tamu.edu](http://AgriLifeExtension.tamu.edu)

Más publicaciones de Extensión están disponibles en [AgriLifeBookstore.org](http://AgriLifeBookstore.org)

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.