Avena con calabaza especiada

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Servir este cálido plato tradicional de desayuno con leche vegetal. Para agregar un toque especial, utilizar leche de soya con sabor a calabaza y especias. Agregar una pizca de clavo de olor molido para aportar aún más sabor.

Dato curioso:

La avena se promociona como un alimento saludable para el corazón, ya que contiene una gran cantidad de fibra soluble, el tipo de fibra que ayuda a eliminar el colesterol del cuerpo.

About the Recipe

274 Calories · 6.5 g Protein · 8.2 g Fiber
Breakfast
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 2 tz / 160 g avena en hojuelas
- 4 tz / 1 lt agua
- 1/3 tz / 48 g uvas pasas
- 1/4 tz / 35 g arándanos rojos, deshidratados
- 1 tz / 130 g calabaza, en lata
- 2 cdas / 50 g néctar de agave
- 4 cdtas / 12 g canela molida

- 1/2 cdtas / 1 g nuez moscada molida
- 1/2 cdta / 2,4 g jengibre molido
- 1/2 cdta / 2,5 ml extracto de vainilla

Directions

1. Combinar todos los ingredientes en una cacerola.
2. Cocinar a fuego medio hasta que el líquido se haya absorbido casi por completo, mezclando ocasionalmente.
3. Servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta):
Calorías: 274
Grasas: 3.1 g
    Grasas saturadas: 0.6 g
    Calorías provenientes de grasas: 9.6 %
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 6.5 g
Carbohidratos: 58.4 g
Azúcar: 20.7 g
Fibra: 8.2 g
Sodio: 28 mg
Calcio: 105 mg
Hierro: 3.6 mg
Vitamina C: 3 mg
Betacaroteno: 4254 mcg
Vitamina E: 1 mg