Cebada matutina con fruta

Source: Dr. Neal Barnard’s Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs, Dr. Neal D. Barnard; receta de Bryanna Clark Grogan

La gacha o cebada, tiene un sabor delicioso, montones de fibra soluble y un índice glucémico muy bajo. Toma un poco más de tiempo cocinar que la avena, salvo que se remoje la noche anterior. Servir con leche vegetal y un toque de azúcar morena o el edulcorante de preferencia.

About the Recipe

174 Calories · 4.5 g Protein · 9.1 g Fiber
Breakfast
Nut-free

Ingredients

Makes 1 Servings

- 1/3 tz / 70 g cebada
- 1/8 cdta / 0,8 g sal
- 3/4 tz / 180 ml agua
- 1 cda / 1,6 g salvado de trigo
- 1/2 manzana mediana, sin corazón y picada u otra fruta picada
- 1 1/2 cdtas / 3 g semillas de linaza/lino molidas

Directions

1. La noche anterior: Combinar la cebada, la sal y el agua en un tazón apto para microondas, cubrir y refrigerar durante la noche. (Usar un tazón de 1 litro o más ¡la cebada tiende a crecer al hervir!)

2. Por la mañana: Agregar el salvado y la manzana, u otra fruta, a la cebada remojada. Cubrir el tazón con un plato apto para microondas y cocinar en el horno microondas a máxima potencia durante 2 minutos. Terminar de cocinar a media potencia durante 4 minutos.
3. Para cocinar en estufa: Hervir la cebada remojada, el salvado y la manzana u otra fruta en una cacerola antiadherente pequeña a fuego alto, revolviendo constantemente. Añadir la linaza.   Reducir el fuego a bajo, cubrir parcialmente y cocinar a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. La mezcla debe tener la consistencia de avena cocida.   Si es demasiado acuosa, seguir cocinando a fuego bajo hasta obtener la consistencia deseada.
4. Servir con frutas de preferencia.   NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces si se utiliza leche de avena, arroz, soya/soja, coco o cáñamo.

Nutrition Facts

Por porción
Calorías: 174
Grasas: 2.1 g
Grasas saturadas: 0.3 g
Calorías provenientes de grasas: 11%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 4.5 g
Carbohidratos: 37.5 g
Azúcar: 7.7 g
Fibra: 9.1 g
Sodio: 303 mg
Calcio: 29 mg
Hierro: 1.5 mg
Vitamina C: 3.2 mg
Betacaroteno: 23 mg
Vitamina E: 0.2 mg