

kiwilimón

10 recetas fáciles de

**DESAYUNOS
.....
CON AVENA**

PRESENTADO POR:



Omelette

DE AVENA



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



Omelette DE AVENA

TIEMPO: 20 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PARA EL HUEVO

- $\frac{3}{4}$ taza de **Avena Quaker®**
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de leche de almendra

PARA EL RELLENO

- 2 cdas. de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla (*picada finamente*)
- 1 taza de pimiento rojo (*picado en julianas, sin semillas*)
- 1 taza de pimiento verde (*picado en julianas, sin semillas*)
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de espinaca (*limpia, picada toscamente*)

PARA DECORAR

- 100 g de requesón
- suficiente pimiento
- suficiente aguacate
- suficiente cilantro

PREPARACIÓN

1. Muele la **Avena Quaker®** en una licuadora.
2. Mezcla la **Avena Quaker®** molida con la cebolla en polvo y la sal; agrega el huevo y poco a poco la leche de almendra; si hace falta, aumenta un poco la cantidad. Debes obtener una textura semi espesa. Reserva.
3. Calienta el aceite de oliva en una sartén y añade la cebolla, los pimientos rojos y verdes y cocina por unos minutos. Agrega la espinaca, sazona con sal y cocina por 5 minutos más. Reserva.
4. Cocina el omelette de avena en una sartén por 5 minutos.
5. Rellena el omelette con los vegetales y el requesón. Decora con pimiento, aguacate y cilantro.

..... TIP

Si la mezcla está muy espesa, añade más leche de almendra.

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

Pastelitos

DE VERDURAS



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



Pastelitos

DE VERDURAS

TIEMPO: 25 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de **Avena Quaker®**
- 1 taza de agua
- 1 taza de claras de huevo
- ½ taza de calabaza (*en cubitos*)
- ½ taza de jitomate (*en cubitos*)
- 1 taza de espinaca baby (*sin tallo*)
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- aceite vegetal al gusto (*en spray*)

PARA DECORAR

- suficiente aguacate (*en rebanadas*)
- suficientes jitomates

PREPARACIÓN

1. En una olla, vacía la **Avena Quaker®** y el agua, cocina por 3 min aproximadamente. Deja enfriar.
2. Mezcla la **Avena Quaker®** y las claras de huevo, agrega la calabaza, el jitomate y la espinaca; sazona con sal y pimienta.
3. Engrasa un molde para panqués y agrega la mezcla de avena; hornea a 180°C por 15 minutos.
4. Desmolda y decora con el aguacate y el jitomate.

..... TIP

Calienta previamente el molde para formar una capa de huevo instantánea al pastelito.

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

Avena

CON QUESO
RICOTTA

kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



Avena

CON QUESO RICOTTA

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de **Avena Quaker®**
- 2 ¼ tazas de caldo de vegetales
- 1 cdita. de sal
- ⅛ cdita. de pimienta
- ¼ de cdita. de orégano
- ½ taza de queso ricotta

PARA DECORAR

- cilantro fresco

PREPARACIÓN

1. Para la avena, calienta la **Avena Quaker®** en una olla con el caldo de verduras,, sazona con sal, pimienta, orégano y cocina por 10 minutos. Reserva.
2. Vacía la avena en un bowl y agrega el queso ricotta. Decora con cilantro.

..... TIP

Puedes cambiar el caldo de vegetales por agua u otro tipo de caldo.

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

kiwilimón



Avena

DE TRES
.....
LECHES

kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



Avena

DE TRES LECHES

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de **Avena Quaker®**
- 1 taza de leche de almendras
- ½ taza de leche evaporada light
- 1 raja de canela
- ¼ taza de leche condensada light

PARA DECORAR

- canela al gusto
- nuez al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla, cocina la **Avena Quaker®** con la leche de almendras, la leche evaporada light y la canela por 15 minutos, luego añade la leche condensada light, el coco y cocina por 5 minutos más.
2. Sirve y decora con canela y nuez picada.

..... TIP

Puedes sustituir la leche condensada light por azúcar de palma de coco.

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

Waffles

DE AVENA
.....
Y PLÁTANO



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



Waffles

DE AVENA Y PLÁTANO

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de **Avena Quaker®**
- 1 plátano
- ½ taza de leche de almendra
- 2 claras de huevo
- 1 cdita. de canela
- 1 cdita. de vainilla
- ½ cdita. de polvo para hornear
- aceite en spray al gusto
(para engrasar la wafflera)

PARA DECORAR

- frutos rojos al gusto
- hierbabuena al gusto
- miel al gusto

PREPARACIÓN

1. Licúa la **Avena Quaker®**, el plátano, la leche de almendra, las claras de huevo, la canela, la vainilla y el polvo para hornear.
2. Engrasa la wafflera con aceite en spray y agrega la mezcla de waffles.
2. Sirve y decora con frutos rojos, hierbabuena y miel.

..... TIP

Si la masa queda muy espesa, agrega un poco más de leche.

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

Pizza dulce

DE FRUTAS



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



Pizza dulce

DE FRUTAS

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 2 plátanos
- 1 cda. aceite de coco (*derretido*)
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- 1 taza **Avena Quaker®**
- ¼ taza coco rallado
- 1 cda. de miel
- 1 taza de yoghurt natural griego (*espeso*)

PARA DECORAR

- 1 naranja (*en supremas*)
- 1 taza de zarzamoras
- 1 taza de frambuesas
- 1 taza de mora azul
- 1 taza de fresas (*en rebanadas*)
- 1 taza de kiwi (*en medias lunas o rebanadas*)
- hierbabuena al gusto
- flores comestibles

PREPARACIÓN

1. Aplasta los plátanos, agrega el aceite de coco, el extracto de vainilla, la **Avena Quaker®**, el coco rallado, la miel y mezcla bien. Extiende en un molde y hornea por 20 min a 200°C. Enfría.
2. Vierte el yoghurt natural sobre la masa de pizza de **Avena Quaker®**, decora con la fruta a tu gusto, hierbabuena y flores comestibles.

..... TIP

Puedes usar las frutas de tu elección, pero es mejor si eliges diferentes formas y tamaños.

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

Hot cakes

DE AVENA
.....
CON MATCHA



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



Hot cakes

DE AVENA CON MATCHA

TIEMPO: 16 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 taza de **Avena Quaker®**
- 2 huevos
- ½ taza de leche de almendras
- 2 cdas. de matcha
- 2 cditas. de miel de agave
- 1 cda. de aceite de coco
- suficientes fresas (*lavadas y desinfectadas*)

PARA DECORAR

- quinoa inflada al gusto
- menta al gusto

PREPARACIÓN

- 1.** Licúa la **Avena Quaker®** por 5 minutos, o bien, hasta que quede un polvo semifino.
- 2.** En un bowl mezcla la avena molida con el huevo, la leche de almendras, el matcha y la miel de agave hasta incorporar. Reserva.
- 3.** En una sartén a fuego medio, calienta el aceite de coco, vierte un cucharón de la preparación anterior y cocina por 8 minutos.
- 4.** Sirve con miel de agave, fresas, quinoa inflada y menta.

..... TIP

Puedes sustituir el aceite de coco por aceite de canola si así lo deseas.

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

Smoothie

BOWLS



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



Smoothie

BOWLS

TIEMPO: 10 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 20

PARA EL SMOOTHIE BLANCO

- ¼ taza de **Avena Quaker®**
- 1 calabaza sin piel
- ½ plátano (*congelado*)
- 1 taza de leche de coco
- 1 cdita. de miel

PARA EL SMOOTHIE VERDE

- ¼ taza de **Avena Quaker®**
- ¼ de aguacate
- 1 kiwi
- ½ taza de espinaca
- ¼ taza de hierbabuena
- 1 taza de agua de coco
- ½ cdita. de miel

PARA EL SMOOTHIE AMARILLO

- ¼ taza de **Avena Quaker®**
- ½ taza de piña (*congelada*)
- ½ mango (*congelado*)
- ½ plátano (*congelado*)
- 1 cdita. de jengibre (*rallado*)
- ¼ taza de jugo de naranja

PARA EL SMOOTHIE ROSA

- ¼ taza de **Avena Quaker®**
- ¼ de betabel
- ½ plátano (*congelado*)
- ½ taza de fresas (*congeladas*)
- ½ taza de jugo de toronja
- ⅛ cdita. de endulzante sin calorías

PARA EL SMOOTHIE AZUL

- ¼ taza **Avena Quaker®**
- 1 taza de mora azul (*congelada*)
- ½ plátano (*congelado*)
- ½ taza de yoghurt griego
- 1 taza de leche de almendras
- ⅛ cdita. de endulzante sin calorías
- 1 cdita. de espirulina azul

PARA DECORAR

- Avena Quaker®
- frutas: moras, plátano, coco rallado, fresas, kiwi
- almendras (*fileteadas*)
- ajonjolí garapiñado
- chíá
- hierbabuena
- flores comestibles

Smoothie

BOWLS

TIEMPO: 10 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 20

PARA SERVIR

- 2 papayas enteras
- 3 cocos enteros
- 3 piñas enteras

PREPARACIÓN

1. Para el smoothie blanco, licúa la **Avena Quaker®**, la calabaza, el plátano, la leche de coco y la miel. Reserva en el congelador.
2. Para el smoothie verde, licúa la **Avena Quaker®**, el aguacate, el kiwi, la espinaca, la hierbabuena, el agua de coco y la miel. Reserva en el congelado.
3. Para el smoothie amarillo, licúa la **Avena Quaker®**, la piña, el mango, el plátano, el jengibre, el jugo de naranja. Agrega agua si es necesario y reserva en el congelador.
4. Para el smoothie rosa, licúa la **Avena Quaker®**, el betabel, la fresa, el plátano, el jugo de toronja y la miel. Reserva en el congelador.
5. Para el smoothie azul, licúa la **Avena Quaker®**, la mora azul, el plátano, el yoghurt, la leche de almendra, la miel y la espirulina azul. Reserva en el congelador.
6. Elabora bowls utilizando fruta entera, decora a tu gusto con semillas, fruta, flores o hierba.

..... TIP

Conserva los smoothies en el congelador antes de consumirlos.

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

Licuada

**TROPICAL DE
.....
MANGO Y AVENA**

kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



Licudo

TROPICAL DE MANGO Y AVENA

TIEMPO: 23 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de almendras
- ¾ taza de **Avena Quaker®**
- ½ taza de mango
- ½ taza de piña
- 1 cdita. cardamomo
- 1 cda. de miel de abeja

PARA DECORAR

- frambuesas al gusto
- mango al gusto (*en láminas*)
- menta al gusto

PREPARACIÓN

1. Licúa la leche de almendra con la **Avena Quaker®**, el mango, la piña, el cardamomo y la miel.
2. Vierte en un vaso de vidrio, decora con frambuesas, láminas de mango y menta.

..... TIP

Si no es temporada, puedes utilizar mango congelado.

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO

Latte

DE AVENA

kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO



Latte

DE AVENA

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 5

PARA LA LECHE DE AVENA

- 6 tazas de agua
- 3 tazas de **Avena Quaker®**

PARA EL LATTE

- 1 cda. de azúcar de palma de coco
- 1 c dita. de canela en polvo
- ½ taza de **Avena Quaker®**
- 4 shots de café expresso

PARA DECORAR

- canela en polvo

PREPARACIÓN

1. Para la leche de avena, coloca la **Avena Quaker®** en un bowl y vierte el agua, reposa por 30 minutos. Licúa, cuela y reserva.
2. En una olla caliente la leche de avena a fuego lento, agrega el azúcar de palma de coco y la canela; bate hasta que la leche haga espuma y agrega la avena. Sigue batiendo hasta alcanzar una consistencia homogénea.
3. Sirve en una taza, agrega el expresso y espolvorea con la canela.

..... TIP

Puedes usar endulzante sin calorías.

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO