

Elena Enríquez
@pesasynutricion

Picar y disfrutar

Desayunos y tentempiés
saludables para todo el día



zenith

Elena Enríquez
@pesasynutricion

Picar y disfrutar

Desayunos y tentempiés
saludables para todo el día

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Elena Enríquez, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las fotografías del interior, archivo de la autora

© de la fotografía de las pp. 98-99, [@freepik.es](https://www.freepik.es)

Primera edición: marzo de 2024

Depósito legal: B. 2.792-2024

ISBN: 978-84-08-28449-9

Printed in Spain – Impreso en España







Sumario

7

INTRODUCCIÓN

El arte de comer rico y sano con poco tiempo
La filosofía detrás de picar y disfrutar
Apuntes sobre seguridad alimentaria

15

DESAYUNOS E IDEAS DE TENTEMPÍES PARA LLEVAR

Granola casera

Yogur

Tostadas

Huevos

Avena

**Recetas de desayunos y
tentempiés para llevar**

95

BEBIDAS Y BATIDOS SALUDABLES PARA TU MAÑANA

Agua infusionada

Batidos

Recetas de bebidas y batidos

137

ALMUERZOS FÁCILES Recetas de almuerzos fáciles

187

ÍNDICE DE RECETAS

191

AGRADECIMIENTOS



Desayunos e ideas de tentempiés para llevar

El desayuno es una de las comidas del día que más me gustan, aunque reconozco que también es una de las que me salto. A veces porque tengo que coger el tren muy temprano, otras veces porque tengo toda la logística a mis espaldas y otras muchas porque me siento mejor disfrutar de un tentempié a media mañana. Todo depende mucho de cómo sea mi día.

Las recetas se articulan en torno a los siguientes ingredientes e ideas:

- Granola casera.
- Yogur.
- Tostadas.
- Huevos.
- Avena.
- Opciones para llevar: avena nocturna, sándwiches y recetas variadas con yogur.

Cuando estés preparando tus opciones para llevar, ten en cuenta lo siguiente:

- Si en algún momento no deseas llevar un táper completo, simplemente haz un paquetito con algunos tentempiés o lleva fruta fresca contigo, como una manzana o un plátano. Lo importante es evitar pasar largas horas sin comer, porque eso puede afectar a tu bienestar.
- La hidratación es importante y necesaria, así que lleva contigo una botella de agua fresca.

- Busca opciones de verduras, hortalizas y frutas de temporada en tu ciudad. Y ya sabes, si hay ofertas, considera la opción de congelar.
- La cocina de aprovechamiento está en auge. Si hiciste un poco de más para cenar, eso puede ser tu almuerzo del día siguiente o convertirse en un pequeño tentempié. ¡Creatividad al poder!
- Lleva un sándwich pequeño contigo. Poco a poco será parte de tu rutina diaria.

GRANOLA CASERA

La granola es una de las recetas que más me gustan, y tiene el éxito asegurado. Además, todas las granolas que te propongo no llevan azúcar refinado.

Sin embargo, no hay nada como preparar la granola en casa, ya que no lleva aditivos y deja un agradable olor en tu cocina. Se trata de una opción saludable que combina el sabor de las semillas y las especias.

Las granolas caseras pueden prepararse en la sartén o al horno. Prueba distintas versiones y combinaciones hasta que encuentres la que más te guste.

Cómo conservar la granola

Lo recomendable es usar un tarro o recipiente hermético de vidrio o cristal y guardarlo en un lugar a la sombra. Recuerda que los cereales no toleran bien el frío. Si tu granola lleva chocolate, ponerla al sol hará que se eche a perder.

Puedes guardar la granola casera hasta 2 semanas, pero tienes que recordar que al no contener aditivos ni conservantes, puede durar un poco menos.

Estos son los ingredientes necesarios para preparar una granola casera, que puedes combinar según tus gustos:

- **Avena:** Este ingrediente, que aporta proteína y fibra, está en todas mis recetas de granola.
- **Aceite de coco y aceite de oliva.**
- **Semillas:** almendras, nueces, nueces de macadamia y pistachos.
- **Endulzante:** sirope de agave, azúcar moreno, jarabe de arce y puré de manzana.
- **Especias:** canela, cardamomo y clavo.
- **Sal:** siempre se echa una pizca.
- **Fruta seca:** arándanos azules, arándanos rojos, orejones, uvas pasas, mango, piña, dátiles.

Las granolas caseras pueden acompañar a tus yogures, comerse con helado y sustituir a los cereales envasados. Deja de lado los cereales azucarados y prepárate para tener tu versión saludable. Aquí te pongo varios ejemplos de cómo consumir la granola:

- Como acompañamiento a tu bol de yogur.
- Para dar un toque crujiente a tu bol de avena nocturna.
- Reemplazando tus cereales con esta opción casera y saludable.
- Creando vasitos con capas de yogur, granola y fruta.
- En forma de barritas de granola para llevar, añadiendo algunos ingredientes adicionales para prepararlas.

Preparación de la granola casera

Estos son algunos consejos para preparar tu propia granola casera. Si vas a hacerla en la sartén, que sepas que los principiantes suelen decir que se les quema o que queda muy líquida porque le ponen agua. Así que, si estás comenzando, no pongas el fuego alto y no remojes la avena de antemano.

Prepara tu granola a fuego bajo y ve siempre removiendo. Ya sabes que queremos tostar las semillas en vez de quemarlas.

Si preparas la granola en el horno, es importante ir revisando cada 10 minutos y remover la mezcla. Usa guantes especiales para horno/cocina para no quemarte.

YOGUR

El yogur es un aliado ideal para preparar desayunos o tentempiés en esas mañanas en que tengo poco tiempo.

Dado que es importante que el yogur no pierda la cadena de frío, en mis recetas aparece como un plan para disfrutar en casa, pero no desesperes. Si te hace falta, puedes llevar tu yogur contigo y meterlo en la nevera antes de que pasen 2 horas. Ojo, si donde vives hace mucho calor, es importante que lo metas al frigorífico antes de que pase una hora.

Si vas a llevar el yogur contigo, recuerda que, al mezclarlo con otros ingredientes, se abren nuevas posibilidades de que haya una posible contaminación. Por eso, si vas a añadir fruta, asegúrate de que esté bien lavada.

Cómo conservar los yogures

Como regla general, el yogur tiene que estar siempre en el frigorífico. Aquí te presento algunos consejos para que el yogur esté bien almacenado en tu nevera:

- Si tienes el yogur en un envase grande, usa una cuchara limpia para separar tu ración y cierra bien el envase.*
- Procura mantener la temperatura del yogur en la nevera. Para ello es bueno que no coloques el yogur en la puerta del frigorífico.*
- Si abres un yogur, deberías consumirlo en no más de 3 días.*

→ *Presta atención al color, olor y sabor del yogur. Si huele mal y tiene mal aspecto, no te lo comas.*

Tipos de yogures

Existen en el mercado numerosas opciones y variedades de yogur. Según donde vivas y tus preferencias, puedes escoger el yogur que prefieras para preparar las recetas de este libro.

Estos son mis yogures favoritos:

- **Yogur griego.** Es rico en proteínas y más bajo en carbohidratos, aunque esto puede variar según la marca. Con los años van apareciendo más marcas y opciones en el mercado. Escoge una opción sin azúcar añadido e infórmate de las distintas marcas y opciones disponibles allí donde vives.
- **Yogur de coco.** Es un yogur con un sabor increíble, muy recomendable si sigues una alimentación vegana, vegetariana, o tienes intolerancia a la lactosa. Desde el punto de vista calórico, tiene más calorías que un yogur de leche o un yogur griego. Y suele ser más caro que otras opciones.
- **Yogur skyr.** Es un yogur típico de Islandia que tienes que probar si tienes la oportunidad. Es rico en proteína y bajo en azúcar. Pero, como todo, depende mucho de la marca. Por eso es importante que leas la etiqueta nutricional.

En los platos salados, recomiendo usar un yogur natural o griego, sin azúcar añadido. En cambio, en las recetas dulces puedes tirar más de creatividad. En cualquier caso, intenta evitar yogures con azúcar añadido.

Algunas marcas llevan promocionando, desde hace ya un tiempo, yogures ricos en proteínas. Desde aquí me resulta complicado poder recomendar alguno en concreto porque cada uno tiene distintas propiedades y diferente aporte calórico. Por esta razón, en mis recetas recomiendo un

yogur griego, natural y sin azúcar añadido. El dulzor y los macronutrientes adicionales del plato se los damos con otros ingredientes y con otras comidas que vayamos a hacer durante el día.

La intolerancia a la lactosa

En primer lugar, hay que dejar claro que la intolerancia a la lactosa (es decir, el azúcar de la leche) no es lo mismo que la alergia a las proteínas de la leche (caseína, etc.), cuya reacción es más fuerte. Y tampoco es lo mismo la intolerancia a la lactosa que la galactosemia, que es una enfermedad congénita causada por un déficit enzimático que impide que se metabolice la galactosa (un azúcar de la lactosa).

Si sufres de intolerancia a la lactosa es porque tu organismo carece de la capacidad para digerir el azúcar que se encuentra naturalmente en la leche, conocido como lactosa. Los síntomas típicos pueden ser náuseas, dolor abdominal, malestar, diarreas y gases. Si tienes síntomas, consulta con tu médico de cabecera.

Es importante aprender a leer la etiqueta nutricional de los alimentos que consumimos. Cuando en la lista de ingredientes figura de forma destacada la palabra «leche» o cualquiera de sus derivados, debe entenderse que el producto contiene lactosa y proteínas lácteas, por lo que no resulta apto ni para intolerantes a la lactosa, ni para alérgicos a las proteínas de la leche.

También cabe tener en cuenta que hay productos y alimentos que vienen con una nota que dice «este producto puede contener leche o lactosa». En este caso, si tienes alergia o intolerancia, evita estos productos.

En España se siguen las indicaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), que es la encargada de regular la seguridad alimentaria de los alimentos.

- Los alimentos «sin lactosa» son aquellos que acreditan la ausencia de lactosa, sometiéndose a las analíticas más sensibles según el estado actual de la ciencia. Es decir, tienen un contenido de lactosa inferior al 0,01 por ciento.

- Los productos «sin lactosa» y con «bajo contenido en lactosa» no son aptos para las personas con galactosemia, ni tampoco para personas con alergia a la proteína de la leche de vaca.

Si en tu día a día no puedes incluir el yogur porque te sienta mal o no te gusta, puedes probar otras alternativas como las que menciono a continuación. Tienen un aporte nutricional y calórico distinto al del yogur, pero son ideas ricas y saludables para tomar durante todo el día.

- **Kéfir.** Es una bebida fermentada que aporta probióticos y nutrientes beneficiosos para la salud de tu sistema digestivo. Me gusta bastante disfrutar de un buen kéfir en un plato hondo con fruta, semillas de chía y mi granola.
- **Queso *cottage*, cuajada y requesón.** Estas 3 variantes son cremosas, están deliciosas y quedan genial con mermeladas caseras.
- **Pudín de chía.** En el libro tienes mi receta básica, que puedes mezclar con leche con o sin lactosa. También puedes combinarla con un batido de fruta.

TOSTADAS

Lo confieso: me gusta mucho el pan y eso de ir los domingos a comprar una barra calentita era casi sagrado en mi juventud. Y todavía hoy el pan sigue siendo parte de mi menú semanal. Una de mis fotos favoritas de pequeña es con un bollito de pan en el Parque de María Luisa en Sevilla.

Conforme he ido creciendo, he pasado del «cuidado que el pan engorda» a saber que, como con todo en la vida, lo del pan es una cuestión de equilibrio. Y esto es lo que quiero transmitirme. Yo entiendo y respeto que hay ingredientes y platos que prefieres ver de lejos, pero mis opciones de tostadas son muy completas y variadas. Si tienes intolerancia al gluten, puedes utilizar pan sin gluten o decantarte por alternativas en las que la base no sea el pan.

Las tostadas se han convertido en una de mis opciones favoritas durante los desayunos. En vez de comerme un sándwich, me hago una tostada, ya que así como menos pan y a la vez puedo tener un plato completo. Que no te dé miedo llenar mucho la tostada; puedes llenarla tanto que tengas que comértela con tenedor y cuchillo. Y disfrutarla.

Cómo conservar las tostadas

Las tostadas de pan, al igual que otros ingredientes, suelen perder su gracia si las tomas al cabo de un rato, ya que generalmente saben mejor calentitas. Por eso te recomiendo disfrutar de las tostadas en casa.

Si no te es posible comerte las tostadas en casa, es mejor que reemplaces el pan de molde por pan tostado integral (o la opción que te guste) y lleves los ingredientes de la tostada en un recipiente hermético por separado.

Si sales de casa, las tostadas suelen llevarse mejor en recipientes herméticos o de plástico rígidos. No te recomiendo que tuestes el pan, ya que suele quedar más seco.

Según internet, en España existen hasta 315 variedades de pan. Yo estoy segura de que incluso hay más variedades, si tenemos en cuenta las recetas tradicionales en cada familia. ¡Tira de creatividad y prepárate la tostada como más te guste!

Tipos de tostadas

Si comes pan, mi recomendación es que sea de cereales e integral, salvo si tienes intolerancia o alergia al gluten. En este último caso, encontrarás opciones de pan sin gluten en supermercados especializados, pero es importante que ratifiques que el pan no tiene gluten y que está certificado. Presta atención si el pan está colocado junto a otros panes con gluten porque podría haber contaminación cruzada. Si encontrar pan sin gluten te crea algún problema, considera la opción de preparar los platos con otros ingredientes.

Recuerda que los productos etiquetados como «sin gluten» tienen que cumplir el Reglamento Europeo Número 828/2014 y garantizar que el contenido en gluten es inferior a 20 mg/kg (ppm) en el producto tal y como llega al consumidor.

Una persona celíaca no debe consumir ningún producto etiquetado como «muy bajo en gluten» porque la cantidad de gluten podría afectarla. Te recomiendo consultar la página web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) e informarte bien.

Si llevas una dieta baja en carbohidratos, puedes sustituir el pan por una hoja de lechuga. También puedes crearte tu propia versión de tostada con láminas de calabacín, pepino o batata. Aunque no es lo mismo, me gusta que seas consciente de que tienes otras opciones que son riquísimas.

HUEVOS

El huevo es el protagonista indiscutible de mis platos y es uno de los alimentos más versátiles en los desayunos. Este alimento tiene múltiples beneficios nutricionales, ya que aporta proteínas de alta calidad que nutren los músculos y ofrece una amplia gama de vitaminas y minerales que refuerzan la salud. Todas esas propiedades convierten al huevo en el actor principal de las recetas matutinas.

Los huevos pueden formar parte de tus tentempiés, almuerzos y desayunos. Si te apetece una tortilla, una ensalada o una sopa con un toque especial, el huevo está aquí para aportarte proteína.

En mis recetas utilizo huevos de gallina y de tamaño mediano (50-60 g), aunque puede variar en función de la receta y del proveedor.

Fíjate siempre en la fecha de caducidad que aparece en cada huevo o en su envase.

Si te encuentras un huevo roto o agrietado, no te la juegues y deshazte de él. Los huevos no tienen que tener ningún daño.

Si está muy sucio, límpialo y quítale la tierra con un paño o servilleta. No laves el huevo, porque su cáscara es porosa y, al hacerlo, estás posibilitando que aparezcan bacterias.

Beneficios del huevo

Los huevos son un alimento sorprendentemente nutritivo y versátil, y tienen una serie de beneficios para la salud cuando se consumen con moderación. Estos son algunos de sus elementos beneficiosos clave desde el punto de vista nutricional:

- **Proteínas de alta calidad.** Los huevos son una fuente excepcional de proteínas de alta calidad que contienen todos los aminoácidos esenciales que tu cuerpo necesita. Esto los convierte en un alimento valioso para el crecimiento, la reparación y el mantenimiento de los tejidos corporales.
- **Vitaminas esenciales.** Los huevos son ricos en una variedad de vitaminas esenciales, como la vitamina B₁₂, que es fundamental para la función cerebral y el sistema nervioso, y la vitamina D, que es importante para la salud ósea y la absorción del calcio.
- **Minerales clave.** Los huevos contienen minerales esenciales como el hierro, el zinc y el selenio, que desempeñan papeles cruciales en la función inmunológica, la salud de la piel y la formación de glóbulos rojos.
- **Ácidos grasos saludables.** Aunque los huevos contienen grasas, son grasas saludables. Entre estas grasas se incluyen ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, que son beneficiosos para la salud cardiovascular.

Cómo conservar los huevos

Los huevos deben guardarse en el frigorífico, y no tienen que colocarse en la puerta por mucho que el fabricante de frigoríficos quiera convencerse de ello. Es mejor tenerlos en un estante del frigorífico en el nivel superior o medio.

Los huevos cocidos son importantes en nuestra cocina porque son los que vamos a preparar en las recetas de este libro. Nunca deben dejarse fuera de la nevera durante más de una o dos horas, ni a temperaturas por encima de 32 grados centígrados. Recuerda que para enfriarlos puedes sumergirlos en un bol con agua fría y unos cubitos de hielo.

Los huevos cocidos, con o sin cáscara, los puedes guardar hasta 6 días, una vez enfriados, en un recipiente hermético en el frigorífico. Si comienzan a oler mal o a tener un color desagradable, deséchalos. No se recomienda congelarlos con cáscara.

Si los huevos están preparados de otra forma (en tortilla, revueltos o escalfados), pueden mantenerse refrigerados durante 3-4 días. Pero si lo has preparado junto a otros ingredientes como jamón, queso, verduras y hortalizas, te recomiendo que los consumas en el mismo día o, como mucho, al día siguiente.

Si preparas una tortilla, guárdala en un recipiente hermético.

Si eres fan del huevo poco hecho, recuerda que el huevo es un alimento que puede presentar Salmonella. Y la salmonelosis es una intoxicación alimentaria común y extendida, que es contagiosa por vía fecal-oral. Los síntomas son diarrea, fiebre, náuseas y vómitos, y suelen aparecer a las 72 horas de la ingesta. A los más pequeños de la casa, pacientes críticos y ancianos puede afectarles gravemente. Por esta razón es tan importante cocinar bien los platos con huevo, y si te gustan los platos con huevo poco hechos deberás comerlos en el momento.

Puedes llevarte los huevos contigo, pero debes tener en cuenta cómo asegurarte de no llevarte sorpresas desagradables.

Debes cocinarlos hasta que la yema esté firme, y cocer completamente las preparaciones que contengan huevo.

Es importante que los alimentos con huevo estén refrigerados. No dejes huevos cocidos, tortillas o platos con huevo fuera del frigorífico durante más de dos horas. Si estás en un lugar donde la tempe-

ratura es por encima de 32 grados centígrados, no tengas el plato más de 1 hora fuera del frigorífico.

Si vas a disfrutar de tus platos con huevo en un picnic, lo recomendable es que lleves una nevera portátil y un paquete de hielo o enfriadores.

Tipos de cocción del huevo

A continuación encontrarás algunas opciones populares, aunque ten por seguro que existen muchas más:

- **Huevo cocido (o huevo duro).** Es una opción clásica y saludable, ya que de esta manera se conservan la mayoría de sus nutrientes. El huevo con cáscara se introduce en agua hirviendo y se deja cocer entre 9 y 12 minutos, si lo quieres bien hecho. Si lo quieres menos cocido, debes dejarlo cocer unos 7 minutos. Pero ten cuidado de no dejarlo más tiempo del debido porque te quedará mal y adquirirá un color poco agradable.
- **Huevos revueltos.** Son rápidos y fáciles de preparar. Puedes hacerlos con un poco de aceite o mantequilla, y añadir verduras para aumentar el contenido de fibra y nutrientes. Si quieres que queden más cremosos, añade una cucharada de queso crema. Lo mejor es que la sartén esté a temperatura baja-media.
- **Huevo frito.** Freír un huevo en aceite o mantequilla requiere un poco más de grasa que otras preparaciones. Controla la cantidad de aceite para mantener este plato en un rango saludable.
- **Huevo pochado.** Se cocina en agua hirviendo, de modo que es una opción baja en grasa. Los huevos pochados son ideales para acompañar ensaladas y platos ligeros.
- **Huevo en omelette o tortilla francesa.** Preparar una tortilla con huevos y rellenarla con verduras, queso y otras proteínas magras es una excelente manera de obtener una comida equilibrada. Es importante que el huevo cuaje bien antes de añadir el resto de ingredientes.

- **Huevo en *wrap*.** La preparación es igual que en el caso de la tortilla francesa. Una vez lista la tortilla, hay que colocarla en una tortita de maíz o harina. Para complementar, puedes rellenar la tortita con aguacates, hojas de lechuga, queso y otras proteínas.

Combina el huevo con otros ingredientes...

HUEVOS	VITAMINAS/FIBRA	+ PROTEÍNA
Huevo cocido (o duro)	Cebolla	Pollo desmenuzado
Huevos revueltos	Calabacín	Queso (<i>mozzarella, brie, manchego</i>)
Tortilla/ <i>omelette</i>	Pimiento	Lata de atún
Huevo a la plancha	Tomate	Tofu
Tu versión de huevo con...	Aguacate	Embutido bajo en sal
	Espinacas	

AVENA

La avena, con su textura reconfortante y su versatilidad culinaria, se ha ganado un lugar especial en la alimentación de muchos por su increíble valor nutricional. Es muy valorada por quienes buscan un desayuno saciante y que aporte fibra. Además, ofrece alternativas sin gluten para quienes presentan intolerancias o alergias al gluten.

En su forma más básica, la avena es una verdadera joya nutricional. Se trata de una excelente fuente de fibra soluble, que no solo favorece la buena salud digestiva sino que también ayuda a mantener niveles de saciedad prolongados, lo cual puede ser especialmente beneficioso para quienes practican deporte y requieren un aporte energético constante.

La avena contiene carbohidratos complejos que son una fuente de energía sostenible, mientras que su perfil nutricional incluye proteínas, vitaminas y minerales que contribuyen a la recuperación muscular y a la función

general del cuerpo. Además, su fibra favorece una digestión saludable y puede ayudar a mantener estables las concentraciones de azúcar en sangre.

A lo largo de estas páginas exploraremos las maravillas de la avena en dos de sus presentaciones más deliciosas: las gachas o avena caliente, ideales para un desayuno reconfortante y energético, y las opciones versátiles con avena de noche, perfectas para aquellos momentos en que desees un refrigerio para llevar contigo.

Aquí encontrarás recetas con avena para disfrutar en casa, así como opciones para picar fuera de casa y para cuando tengas poco tiempo. Si la textura no te convence, te recomiendo que pruebes distintas recetas de avena hasta que encuentres tu versión favorita.

Si no te quedas lleno con una avena, no dudes en añadir otros platos adicionales. Combina distintos platos de mis propuestas de desayuno ¡y crea tu plan preferido!

Intolerancia o alergia al gluten

El gluten es una fracción proteínica del trigo, es decir, de todas las especies *Triticum*, tales como el trigo duro, el trigo espelta y el trigo kamut, así como del centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas, y sus derivados.

En este libro he considerado también las necesidades de quienes presentan intolerancia o alergia al gluten. En los supermercados especializados hay opciones de avena sin gluten. Es importante que ratifiques que la avena no tiene gluten y que está certificada. Si te causa problemas, considera la opción de preparar los platos con quinoa, arroz integral o copos de maíz sin gluten. Busca opciones que te sienten bien.

Avena nocturna o trasnochada

Tienes una opción de avena que puedes preparar por la noche. Se trata de la avena nocturna o trasnochada (*overnight oats* en inglés), una opción de desayuno inteligente y conveniente que puede simplificar tus

mañanas a la vez que te brinda una gran cantidad de beneficios nutricionales.

Una de las principales ventajas de la avena nocturna es que se puede preparar con antelación. Para ello se mezcla avena con líquido y se deja reposar durante la noche, con lo cual se obtiene una textura suave y rica, evitando la necesidad de cocción. Esto te ahorra tiempo por las mañanas y te permite disfrutar de un desayuno nutritivo, incluso en los días más ajetreados.

Esta opción llena bastante. Por ello me gusta mucho comer la avena así después de entrenar, para recargar energías, o cuando tengo situaciones personales que me llevan a no poder comer nada entre horas.

Para preparar tu avena calentita o nocturna necesitas:

- **Avena:** para una persona, yo recomiendo 30–40 g de avena por ración.
- **Bebida:** leche de vaca, bebida vegetal de almendras, bebida vegetal de avena o bebida vegetal de arroz.

Estos son otros ingredientes que puedes añadir de forma opcional:

- **Semillas:** almendras, nueces, cacahuetes, semillas de chía, nueces de macadamia y pistachos.
- **Endulzante:** sirope de agave, azúcar moreno, jarabe de arce, puré de manzana.
- **Especias:** canela, cardamomo, clavo.
- **Una pizca de sal.**
- **Fruta seca:** arándanos azules, arándanos rojos, orejones, uvas pasas, mango, piña, dátiles.

Cómo conservar la avena

Si eres muy fan de la avena, puede ser que tengas un paquete muy grande en casa que dure meses y meses. Ten siempre en cuenta la fecha de caducidad. Si la avena viene dentro de una bolsa de papel, te recomiendo que, una vez abras la bolsa, pases la avena a un recipiente hermético de cristal. Debes prevenir a toda costa que pequeños insectos puedan entrar en el paquete.

Una vez cocinada, lo recomendable es que guardes la avena en un tarro o recipiente hermético de vidrio/cristal y lo metas al frigorífico. Lee bien las indicaciones de cada receta, porque, dependiendo de los ingredientes, puede ser que la avena dure más o menos.

La avena cocinada previamente aguanta bien en el frigorífico hasta 2 días, pero puede que necesites echarle un poco más de bebida para que no se quede como un bloque.

La avena de noche puede guardarse en un recipiente hermético en el frigorífico. Se conserva bien hasta 2 días, si la preparas con leche de vaca y yogur. Si la haces solo con bebida vegetal, se conserva hasta 5 días. Pero es importante que la pruebes y te asegures siempre de que se ha conservado bien.

Si preparas una receta de avena con fruta y la guardas en el frigorífico, puede ser que, a los 3 días, esa fruta ya no esté tan buena. Por eso, para recetas con fruta te recomiendo un máximo de 2 días de conservación, o bien que añadas la fruta el día en que vayas a disfrutar de la avena.