

Avena con Chía para adelgazar saludablemente

La Avena es un excelente cereal rico en fibras, que favorece el tránsito intestinal ayudándolo a eliminar toxinas, grasas excesivas y nocivas que congestionan el cuerpo y causan el sobre peso. Además aporta minerales como el hierro, sodio, zinc, magnesio, potasio, ácido fólico, los cuales te ayudan a nutrir el cuerpo y a evitar la flacidez cuando se logra bajar de peso.

Las Semillas de Chía, por su parte, poseen un alto contenido en vitaminas, minerales, fibras, proteínas, aminoácidos, antioxidantes y ácidos grasos o aceites saludables (Omega 3 y 6) que ayudan a combatir la grasa del cuerpo; previene las enfermedades cardiovasculares, disminuye el colesterol, tiene un poder antiinflamatorio, entre otras propiedades importantes.

Avena con Chia para adelgazar



La avena puede convertirse en una de las mejores opciones para rebajar de peso, siempre y cuando aprendas a consumirla de forma medicinal y curativa, el truco es con qué la mezclas para ingerirla. Aquí te mostramos una buena combinación «las semillas de Chia» juntas eliminan esa grasa localizada en nuestra barriga.

Ingredientes para un desayuno de Avena con Chía:

- Medio litro de agua pura
- Una taza de avena
- Dos cucharadas de vainilla
- Una astilla de canela o una cucharada de canela en polvo
- Dos cucharadas de miel
- Un pizca de sal
- Cuatro cucharadas de semillas de chía

Preparación

En un recipiente colocamos el agua, la canela y la vainilla a fuego alto; cuando comience a hervir, se baja el fuego al mínimo y se agrega la avena, dejando cocinar 5 minutos más. Retiramos del fuego y dejamos reposar. Luego procedemos agregarle la miel, la pizca de sal y removemos bien hasta unir todos los ingredientes. Se sirve caliente en una taza y espolvoree las semillas de chía por arriba, remover bien hasta mezclar. También a su gusto le puede agregar frutos secos, bananas, fresas, moras, arándanos, etc.

Al **combinar la Avena con la chía**, se concentra un gran poder nutritivo de una alimentación que aportará la energía necesaria del día a día y que además por sus propiedades estimulan la sensación de saciedad, ayudando a controlar el hambre excesiva y a mantener un peso ideal, mejorando esa grasa localizada del vientre.