

Cómo preparar pan de avena casero

La avena es uno de los alimentos con más propiedades beneficiosas para la salud puesto que mejora la salud de la piel, previene el cáncer y previene enfermedades cardiovasculares. Además, si estás buscando bajar de peso, la avena, gracias a ser una rica fuente de vitaminas y minerales, es una excelente aliada para eliminar esos kilos de más.

La avena es un cereal que ha sido utilizado desde la antigüedad. De hecho, los arqueólogos han encontrado pruebas de su uso en la Edad de Bronce en Europa Central. Si estás buscando bajar de peso con la avena, en este artículo encontrarás las claves de este superalimento y cómo utilizarlo en tu dieta.

Receta para preparar pan de avena

Este cereal puede convertirse en uno de tus mejores amigos si estás buscando bajar de peso. Además, es muy fácil de conseguir y de preparar. Por esta razón, te recomendamos que reemplaces al resto de los cereales que consumes a diario por avena.

Ten en cuenta que hay dos tipos de avena: la avena instantánea (que ya está lista para consumir) y la avena tradicional (debe ser cocinada). Para preparar la receta que te enseñaremos a continuación puedes usar cualquiera de los dos tipos.

Pan de avena escocés

Este pan de avena es muy nutritivo y más bajo en calorías y grasas que los panes hechos con harina de trigo. Incorpóralo a tu dieta para obtener todos los beneficios para bajar de peso con la avena.

Ingredientes

- 6 cucharadas de avena
- 1 cuadrado de levadura fresca
- 2 huevos
- 100 ml de leche descremada
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Pon la levadura en un bol, agrégale leche y mezcla
2. Luego agrega los dos huevos y mezcla ligeramente
3. Añade la avena y una pizca de sal
4. Mezclar para unir todos los ingredientes y poner el contenido en una budinera
5. Tapa con un paño y deja descansar una hora en un lugar cálido para que leude
6. Cocinar en horno medio por 20 minutos

Beneficios de bajar de peso con la avena

- Es baja en calorías
- Genera sensación de saciedad rápidamente porque sus carbohidratos son de absorción lenta
- Es depurativa porque tiene aminoácidos que generan lecitina en el hígado, lo cual ayuda a depurar el cuerpo.
- Su gran contenido de fibra elimina los tóxicos y las grasas.
- Su fibra soluble mejora la digestión del almidón, lo cual es muy favorable para controlar los niveles de azúcar en sangre
- Mejora la digestión porque reduce los ácidos biliares lo que permite evitar el estreñimiento
- Reduce el colesterol malo
- Reduce la presión arterial
- Aporta niveles voluminosos de magnesio, fósforo y potasio

- Previene el hipotiroidismo

Como puedes observar, la avena es efectivamente un superalimento. De hecho, según la Food and Drug Administration, es muy importante incluir avena en la dieta diaria. Además, puedes bajar de peso con la avena sin sufrir ni pasar hambre.

Por otro lado, ten en cuenta que para bajar de peso efectivamente es necesario seguir una dieta saludable, realizar actividad física a diario y beber al menos dos litros de agua por día.

Suma este cereal a tu dieta de todos los días y podrás notar qué tan fácil es bajar de peso con la avena.