Increíbles recetas con harina de avena

A quién no se le hace agua la boca cuando de recetas con harina de avena se trata. No caben dudas de que se pueden realizar exquisitas preparaciones, tanto dulces como saladas, y disfrutar de un superalimento completo y muy nutritivo.

Solo basta con conseguir algunas muestras gratis y empezar a disfrutar de sus grandes propiedades. El consumo de avena es muy beneficioso para el organismo, ya que es una gran fuente de fibra, por lo que ayuda a regular el tránsito intestinal.

Además de ello, ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre y a controlar el peso, por lo que es muy recomendada al momento de iniciar una dieta.

¿Sabes que ahora puedes encontrar harinas de avena con sabores? Sin dudas tus aliadas de la cocina. Desde chocolate y avellana, brownie, donut, bombón Rocher, hasta tarta de queso. Sí, con ellas podrás crear deliciosas recetas originales y saludables.

Si estás buscando recetas saludables con harina de avena, estas en el sitio indicado. Te contaremos cómo hacerla de forma casera, por si solo tienes las hojuelas de avena, y a su vez, te dejamos tres deliciosas preparaciones con este ingrediente que no puede faltar en tu alacena.

¿Cómo hacer harina de avena?

No hay nada como mantener una alimentación saludable y sentir el cuerpo liviano, con energías y cargado de vitalidad. Es por ello que si quieres saber cómo hacer harina de avena, pues aquí te enseñamos una manera sencilla, fácil y rápida, para que la pongas en práctica de inmediato.

Ingredientes

- Copos de avena 1 kg

Preparación

El primer paso para preparar esta deliciosa harina de avena, es colocar los copos en el vaso de la batidora o si tienes en el robot de cocina. Si es avena integral mucho mejor, evita la instantánea. Ahora tritura perfectamente todos los copos.

Este procedimiento lo puedes repetir dos o tres veces, de esta manera, los copos que quedaron abajo podrán subir y triturarse fácilmente. Ayúdate con una espátula para remover la avena y volver a triturar.

Ahora que ya tienes una harina de avena, es momento de tamizarla. Debes pasarla por un colador hasta que te quede una textura lisa, suave y muy fina. A ese resto se le llama “salvado de avena”. Esto sin dudas podrás utilizarlo en un sinfín de recetas, tales como las que te enseñaremos a continuación.

Ahora ya tienes tu harina de avena lista. Lo ideal es que la guardes en un recipiente con tapa y que se encuentre limpio y esterilizado. Luego deberás guardarlo en un ambiente fresco y seco para que se mantenga por más tiempo.

Como la avena también ayuda a regenerar la flora intestinal, puede ser una gran alternativa a los probióticos naturales. Así que ya sabes, de ahora en más todas tus preparación tendrás harina de avena.

Recetas con harina de avena

Sin dudas esta harina contiene una gran cantidad de propiedades beneficiosas para el organismo. En especial porque es mucho más saludable que la harina de trigo refinada. Estas recetas son especiales, tanto para el desayuno, como para las colaciones o meriendas, ya que no son calóricas y son muy deliciosas.

Pongamos manos a la obra.

Torta con harina de avena

Ingredientes

- Harina de avena 3 tazas
- Yogurt natural 220 gr
- Compota de manzana 3/4 taza
- Huevos 3
- Levadura en polvo 2 cdtas
- Miel o endulzante 3 cdas
- Canela o cáscara de limón 1 cdta
- Aceite de oliva Desertum 2 cdas
- Bicarbonato de sodio 1 cdta
- Frutos secos o chispas de chocolate al gusto

Preparación

Lo primero que debes hacer es precalentar el horno a 180º C para que la cocción del pastel sea completa y repartida. Si no tienes la harina preparada, debes moler las hojuelas de avena hasta crear una harina muy fina. Luego engrasa un molde para horno y reserva

En un bol incorpora los huevos de a uno junto con la miel y bate hasta integrar. Luego vierte el yogur, la compota de manzana, la canela, el aceite de oliva y el bicarbonato de sodio. Una vez que tienes una mezcla homogénea, agrega la levadura y la harina en forma de lluvia.

Si deseas puedes utilizar los frutos secos o las chispas de chocolate para el relleno, por lo que debes colocarlo en la preparación, o bien como decoración y agregarlo al finalizar el pastel. Ahora bien, cuando ya tienes la mezcla, vas a verterla sobre el molde para horno.

Déjala reposar dos minutos para que se asiente bien y luego llévala al horno durante 50 a 55 minutos hasta que le insertes un palito y salga seco. Una vez listo, déjalo que enfríe antes de desmoldar. Decora con lo que más te guste.

Galletas con harina de avena

Ingredientes

- Harina de avena integral 250gr
- Aceite de oliva suave 80 ml
- Levadura en polvo 1 cdta
- Huevo 1

- Leche desnatada 40 ml
- Azúcar 70 gr
- Esencia de vainilla 1/2 cdta
- Manga de repostería

Preparación

Para estas galletas con harina de avena, también debes precalentar tu horno a 180º C. Ahora bien, en un recipiente coloca el huevo junto con el azúcar y bate muy bien hasta conseguir una crema blanca.

Luego agrega de a poco el aceite de oliva, la esencia de vainilla, la leche, la levadura y, por último, la harina de avena. Mezcla todos los ingredientes hasta que se hayan integrado por completo.

Esta mezcla es muy pegajosa, no te alarmes, por ello que es debes ponerla dentro de la manga de repostería. En una bandeja para horno, coloca por encima papel vegetal y comienza a formar las galletas. Deja espacio entre ellas ya que en el horno crecen.

Llévalas al horno por 10 minutos o hasta que estén doraditas. Antes de comerlas debes dejarlas entibiar en una rejilla y luego podrás pasarlas a un recipiente para servirlas.

Tortitas con harina de avena

Ingredientes

- Harina de avena 60 gr
- Azúcar 30 gr
- Huevos medianos 2
- Leche cantidad necesaria
- Polvo para hornear 5 gr
- Sal 1 pizca
- Mantequilla

Preparación

En un recipiente añade los huevos junto con el azúcar y bate hasta lograr una espuma blanca y ligera. Luego incorpora de a poco la harina de avena y mezcla todo. Agrega el polvo para hornear, la sal y bate hasta conseguir una mezcla completamente homogénea.

Pon a calentar una sartén antiadherente con manteca para comenzar la cocción de tus tortitas. Una vez que está caliente, baja el fuego. Con ayuda de una cuchara, vierte una parte de masa, de más o menos 12 cm de diámetro, en la sartén.

Notarás que en la superficie de las tortitas se forman unas burbujas que explotan y se cierran con la misma preparación que aún no esta cocinada. Cuando notes que no se cierra ningún agujero, es momento de dar vuelta la tortita y cocinarla por el otro lado.

Cuando ya esté lista, sácala y déjala en un plato o recipiente y tapada así no se enfría. Repite el mismo procedimiento para toda la masa. Puedes servirlas acompañas de deliciosas frutas, salsas, o simplemente acompañadas de un buen café.

Pues bien, la avena es uno de los cereales con mayor porcentaje de proteínas y con muy baja cantidad de calorías y carbohidratos. Además de aportar energía, es muy rica en fibra, sodio, hierro y vitaminas del grupo B.

Es por esta razón que es importante que la incorpores a tu dieta diaria para disfrutar de todos los beneficios que tiene para tu organismo.

https://blog.muestrasacasa.com/recetas-con-harina-de-avena/