

Comer
mejor
cada

Día

Receta

Crema de avena cubana



*Precio**

0,5 €/ración
1,8 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil



Tiempo

15 minutos



Ingredientes:

- 100g de copo de avena integral Gran Dia.
- 800ml de leche entera Dia Láctea.
- 5ml de aroma de vainilla (1 cucharadita).
- 1 rama de canela.
- 2-4 clavos de olor (opcional, según preferencia).
- Cáscara de naranja o limón (opcional, para dar sabor adicional).



Elaboración



Os presentamos esta receta deliciosa y muy tradicional de la cocina del centro y sur de América.

- En una olla grande, colocamos la leche y la llevamos a fuego medio. Agregamos la avena en hojuelas, la rama de canela y los clavos de olor (si decidimos utilizarlos). También podemos agregar cáscara de naranja o limón para dar mayor aroma y sabor.
- Removemos bien y dejamos que la mezcla hierva a fuego medio-bajo, asegurándonos de remover de vez en cuando para evitar que la avena se pegue al fondo de la olla. Continuamos cocinando a fuego lento hasta que la avena esté cocida y tenga una consistencia cremosa y suave (aproximadamente 15-20 minutos).
- Retiramos la rama de canela, los clavos de olor y la cáscara de naranja o limón, si los hemos utilizado. Servimos la avena caliente en tazones individuales si nos apetece una bebida tibia pero también podemos servirla fría si preferimos una bebida refrescante.
- Nuestra recomendación es servirla a temperatura ambiente y acompañada de unos frutos rojos, unas fresas o arándanos, por ejemplo.



Trucos y alternativas

- **Avena cubana con frutas frescas:** una forma deliciosa de mejorar nuestra receta es agregar frutas frescas cortadas en trozos pequeños, como plátano, fresas, mangos o manzanas. Simplemente agregamos las frutas justo antes de servir la avena caliente o fría. Esto añadirá una explosión de sabor y textura fresca a nuestro desayuno.
- **Avena con leche de coco:** en lugar de utilizar solo leche de vaca, podemos mezclar la leche de vaca con leche de coco para un sabor más exótico y tropical. También le dará a nuestra avena una textura más cremosa y un ligero toque de dulzor natural.
- **Leche especiada:** experimentemos con diferentes especias para darle un toque único a la receta. Por ejemplo, podemos agregar una pizca de canela molida, nuez moscada o cardamomo para añadir un sabor aromático y especiado. También podríamos probar con una pizca de jengibre en polvo para variar el perfil de sabor.

Aprovechamiento

- Si sobra algo de esta rica crema de avena cubana podemos hacer batidos añadiendo a la mezcla frutas frescas o congeladas y un poco de leche para que quede un batido cremoso.
- Otra opción es hacer tortitas o crepes, solo tendremos que añadir un huevo y si es necesario un poco más de harina para conseguir la consistencia perfecta de la masa. Cocinamos la masa en una sartén y obtendremos unas ricas tortitas o crepes a las que podemos agregar fruta, chocolate o crema de cacahuete.
- Esta receta también se puede utilizar como base para preparar pudín de chía. Mezclamos la receta con semillas de chía en un frasco o tazón. Dejamos reposar en el refrigerador durante la noche para que las semillas de chía absorban el líquido y se forme un pudín espeso. Por la mañana, tendrás un desayuno nutritivo y listo para comer.





Comer
mejor
cada

Día