

AVENA (TODO LO QUE DEBES SABER)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA AVENA

VER VIDEO



- ¿Es malo comer avena?
- ¿Tiene proteína la avena?
- ¿Qué propiedades tiene la avena?
- ¿Contiene gluten la avena?
- ¿Se debe de remojar la avena una noche antes?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS, TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO


@elsahuerta1002

Llevo 27 años comiendo avena en todo momento, de hecho es lo primero que como al levantarme! Consumo 2 kilos a la semana masticándola, independientemente del agua o atole, he comido de diferentes texturas


@elviraverdugo6535

Tengo 61 años y mi madre me crío con avena y hasta la fecha no eh dejado de comerla en cualquier hora o día, estoy delgada, muy buena digestión, hasta guisos hago con ella, yo acostumbré a mis hijos a comerla, mi hija y yo consumimos a diario  

@danielas6002

Gracias por este video. Mi consumo de avena es diario y para mí es lo más sano que existe 

@

Excelente video. Gracias por tomarse el tiempo para investigar todo eso y darnos una información completa .
Muchos likes 

POSTRE DE TAPIOCA

Sencilla, económica y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3/4 taza tapioca
- Leche de coco
- 4 fresas
- 1 kiwi
- Coco rallado

- Miel de maple

-Agua

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de perlas de tapioca en una cacerola, agregamos agua a cubrir y la ponemos a fuego medio hasta que hierva. Cuando empiece a burbujear, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos y movemos constantemente durante 15 minutos, para que no se nos pegue. Si vemos que se ha consumido el agua, agregamos un poquito más.

2-Agregamos una taza de leche de coco (o la de su preferencia), seguimos moviendo durante 12 minutos más. Agregamos 5 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia y mezclamos 3 minutos más. Probamos de dulzor y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe.


3-En un recipiente individual ponemos una cucharada de tapioca, agregamos kiwi picado, agregamos otra capa de tapioca, agregamos fresa picada, agregamos otra capa de tapioca y adornamos con coco rallado. Pueden poner más fruta si gustan.

4-Presentamos.

VER VIDEO

@patriciarodriguez-ox4yk

Ella tan hermosa y distinguida... él tan carismático y gentil... gracias por compartirnos sus ricas recetas y

enseñarnos no solo a comer bien sino también a alimentarnos !!! 

@monicanieto8048

Hola , los sigo y comparto desde Argentina , BUENOS AIRES , LOS DESCUBRÌ EN PANDEMIA, HAY JESÙS TODO LO QUE HE APRENDIDO Y COMPRTIDO ABRAZOS

@23Bentley45

Tengo todos los ingredientes y lo voy a hacer hoy! Se ve exquisito. Mucho amor desde Seattle Washington!!

@flordelsur63

Me encanta este postre que es muy popular en Tailandia. Allí le ponen sal y azúcar . Buenísimo! Saludos