



Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 12, Edición 2
Volume 12, Edition 2

Febrero, 2008
February, 2008

Disfrute de la avena, es saludable Enjoy Oatmeal for your Health

Muchos alimentos son destacados a lo largo de los meses del año. Si bien el mes nacional de la avena es Enero, la importancia de este alimento es tan grande que el 11 de Febrero se celebra el “lunes de la avena”. Así tenemos una segunda oportunidad para reconocer y disfrutar de este alimento tan saludable, delicioso y reconfortante. La avena trae beneficios a la salud, por lo que debe ser valorizado durante todo el año.



Many different foods are highlighted during a specific month of the year. National Oatmeal Month is celebrated in January, but oatmeal is so significant that February 11 is designated ‘Oatmeal Monday’. This gives us a second chance to recognize and enjoy this healthy, delicious, comfort food. This food has health benefits that should be appreciated year round.

¿Por qué comer avena?

La avena es una excelente fuente de fibra, que ayuda a la buena salud del corazón y a la buena digestión.

La avena es un producto integral, y como todos ellos, hace parte de las dietas de grasas reducidas, ayudando a proteger el organismo de las enfermedades crónicas y a mantener un peso saludable.

La avena fue el primer cereal reconocido por la Organización de Alimentos y Drogas (FDA) como alimento que ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

Why Eat Oatmeal?

Oatmeal is a good source of fiber which promotes heart health and good digestion.

Oats are a whole grain and whole grains as a part of a low fat diet help protect against chronic diseases and may help maintain a healthy weight.

Oats were the first grain recognized by the Food and Drug Administration to help reduce blood cholesterol levels.

La avena contiene proteínas y antioxidantes y una variedad de vitaminas y minerales.

La avena agrega sabor y textura a sus productos horneados favoritos y a la decoración de los crujientes de frutas.

La avena es fácil y rápida de preparar. Existe en varias formas como la avena picada, la avena tradicional, la avena rápida y la instantánea, y demora entre 1 y 5 minutos en la cocción. El valor nutricional es el mismo, la única diferencia es la forma en como ha sido cortada.

La avena es versátil. Además de ser un buen desayuno, puede ser usada de otras formas. Se agrega al budín de pan o a las albóndigas, al pollo y pescado como cobertura, o como sustituto parcial de la harina. La avena tradicional o la rápida, pueden substituir hasta 1/3 de la harina común en las recetas de magdalena, biscochos, panqueques, panes rápidos, tortas, panes con levadura, galletas y barritas.

Oats contain protein and antioxidants as well as a variety of vitamins and minerals.

Oats add flavor and texture to favorite baked goods and to toppings for fruit crisps.

Oats are quick and easy. Oats are available in a variety of forms including steel cut, old fashion oats, quick oats and instant oats and take from one minute to five minutes to cook. The nutritional value is the same, the only difference is the way the oat has been cut and/or rolled.

Oats are versatile. In addition to being good for breakfast they can be used in many other ways. Added to meatloaf/meatballs, as a coating for chicken and fish, and as a partial flour replacement when baking. Quick or old fashioned oats can be substituted for up to 1/3 of the flour called for in recipes for muffins, biscuits, pancakes, quick breads, coffeecakes, yeast breads, cookies and bars.

Aquí le facilitamos algunas recetas que pueden ayudarla a ampliar el uso de la avena en sus comidas.

Here are a couple of recipes to help you expand your use of oatmeal.



Avena al Horno

2 tazas de avena tradicional o rápida, sin cocer
1/2 taza de azúcar morena, compacta
1/3 taza de frutas secas (pasas, cranberries, cerezas u otras)
1/4 taza de nueces, picadas
1 cucharadita de polvo de hornear
1-1/2 tazas de leche descremada
1/2 taza de salsa de manzana
2 cucharadas de aceite
1 huevo

Precalentar el horno a 375°F. Rociar con aerosol anti-adherente un molde de 8 pulgadas.

En un recipiente, mezclar la avena, el azúcar moreno, la fruta seca, las nueces y el polvo de hornear. En un recipiente separado, combinar la leche, la salsa de manzana, el aceite y los huevos.

Agregar los ingredientes líquidos a los sólidos, mezclando bien. Verter en el molde preparado. Hornear durante 20 minutos o hasta que esté dorado y la parte superior firme. Servir caliente o frío. Guardar las sobras, usando dentro de los 4 días.

Rinde 8 porciones.

Información Nutricional por porción:
240 calorías, 8 g grasa, 32 mg colesterol,
37 g carbohidratos, 3 g fibra y 95 mg sodio.

Oven Oatmeal

2 cups uncooked oatmeal (old-fashioned or quick cooking oats)
1/2 cup brown sugar, packed
1/3 cup dried fruit (raisins, cranberries, cherries or others)
1/4 cup nuts, chopped
1 teaspoon baking powder
1-1/2 cups low fat milk
1/2 cup applesauce
2 tablespoons oil
1 egg

Preheat oven to 375°F. Spray an 8-inch square baking pan with non-stick spray.

In a bowl combine oatmeal, brown sugar, dried fruit, nuts and baking powder. In a separate bowl combine the milk, applesauce, oil and egg.

Add liquid ingredients to the dry ingredients, mix thoroughly. Pour into prepared pan. Bake for 20 minutes or until golden brown on top and set. Serve warm or cold. Refrigerate leftovers, use within 4 days.

Makes 8 servings.

Nutrition information per serving: 240 calories, 8 g fat, 32 mg cholesterol, 37 g carbohydrate, 3 g fiber and 95 mg sodium.



Sopa de Avena

1 taza de avena tradicional (no de cocción rápida o instantánea)
2 cucharadas de mantequilla o margarina
1/2 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo, picado
4 taza de caldo de pollo
1 tomate grande, sin semillas y picado
Sal y pimienta a gusto

Dorar la avena en una sartén grande, a fuego mediano, revolviendo frecuentemente, hasta que se dore pero sin que se queme, unos 10 minutos. Dejar aparte.

Derretir la mantequilla o margarina en una cacerola de un cuarto de galón,, agregar las cebolla y saltearlas hasta que se ablanden, agregando el ajo en los últimos dos minutos. Agregar el caldo de pollo, el tomate y la avena tostada. Llevar a punto de ebullición y dejar cocer durante 10 minutos. Condimentar con sal y pimienta. Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 180 calorías, 7 g grasa, 15 mg colesterol, 450 mg sodio, 4 g fibra, 23 g carbohidratos.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

Oatmeal Soup

1 cup regular oatmeal (not quick-cooking or instant)
2 tablespoons butter or margarine
1/2 cup chopped onion
2 cloves garlic, minced
4 cups chicken broth
1 large tomato seeded and chopped
Salt and pepper to taste

Toast the oatmeal in a large heavy skillet over medium heat, stirring frequently, until it is browned, but not burned, about 10 minutes. Set aside.

Melt the butter or margarine in a 4-quart sauce pan; add the onions and sauté until softened, adding the garlic for the last two minutes. Add the chicken broth, tomato and toasted oatmeal. Bring to a simmer and cook for about 10 minutes. Season with salt and pepper. Makes 6 servings

Nutrition information per serving: 180 calories, 7 g fat, 15 mg cholesterol, 450 mg sodium, 4 g fiber, 23 g carbohydrate.

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center

