



## [Avena Sin Gluten. Como y Donde usarla](#)

La avena sin gluten es sin duda, uno de los cereales más **versátiles, reguladores y saludables** a adoptar en nuestra alimentación. Si ya hablé de las maravillosas propiedades detox de la avena en el artículo [«\*\*cenar detox con avena\*\*»](#) , me gustaría hablaros ésta vez de **cómo y dónde podemos utilizarla** de manera a variar su sabor y uso.

Y es que la avena sin gluten tiene la virtud de ser **digestiva a la vez que saciante**, apta incluso para intolerantes o sensibles a ella, y en caso de celiaquía, consumirla gradualmente, aumentando poco a poco su cantidad.

Una de las características de la avena es que es muy rica en **fibra soluble**, lo que nos aporta saciedad, evitando así

picos de **glucemia** (apta para diabéticos) y un aporte prebiótico para nuestra **microbiota intestinal** (nuestro segundo cerebro). Una fibra interesante a nivel culinario y terapéutico, porque cuando se hierve la avena, desprende una sustancia **mucilaginosa**, creando una textura gelatinosa que además de regular los intestinos y combatir el **estreñimiento**, atrapa y reduce el **colesterol**, dando mucho juego a la hora de elaborar diversas recetas.

De todas formas, si quisierais profundizar más en el maravilloso mundo de la Avena y descubrir sus múltiples propiedades medicinales, nadie mejor que el **Doctor Pros**, con quién colaboro desde hace años como dietista, y su **libro «Como cura la avena»**. Gran defensor y especialista de éste cereal , en su libro también propone una monodieta con avena de varios días muy interesante...

Pero volviendo al «como y donde» usarla, a saber que en forma de copos sin gluten, la podremos usar para crear tanto platos tanto dulces como salados, y hasta crear nuestra propia harina!

## **Desayunos**

Podemos aportarla en forma de **müesli** , dejando 3 cucharadas de sus copos en remojo la noche anterior, y añadiéndole a la mañana siguiente, el doble de alguna bebida o yogur vegetal al gusto, con algunos frutos secos troceados, la piel rallada de un limón y canela y vainilla en polvo para endulzar. Otra opción más «gourmet» y elaborada es la **granola**, donde los copos de avena son previamente horneados con algún sirope de coco y fruto seco, se guarada en tarro de vidrio y sirve con alguna bebida vegetal, fruta fresca y/o deshidratada.

Otra opción más saciante y nutritiva, ideal para mañanas que se anuncian largas o de alto rendimiento, es el **Porridge**. Aquí los copos de avena sin gluten se hierven en su misma cantidad de agua o bebida vegetal, a combinar o

no, con fruta deshidratada o fresca, según la capacidad digestiva que se tenga.

Ahora que el brunch se ha ido imponiendo cada vez más en nuestra cultura, especialmente en domingos de calma y tiempo, una de las mejores opciones para disfrutarlo es haciendo [pancakes](#) a base de copos de avena sin gluten con plátano triturados para formar una masa algo densa y saltearla en la sartén, añadiéndole luego fruta fresca y un poco de sirope de coco por ejemplo. Si deseamos una opción **más ligera e incluso salada**, nada como unos **crêpes** de avena hechos con sus copos junto con una harina y bebida vegetal.

### Comidas y Cenas

Aquí podremos espolvorear los copos de avena **crudos o previamente tostados**, como **topping** encima de cualquier ensalada o plato, además de batirlos junto con un poco de aceite y algún vinagre o zumo de limón para darle una textura más cremosa al **aliño o salsa**.

Una manera de dar más sabor y cremosidad a **cualquier sopa o crema vegetal** es añadiendo unos cuantos copos de avena 2 minutos antes de finalizar las cocciones y luego, batir todo junto. Sustituye el efecto «almidonoso» y reconfortante de la patata en los purés, y si se desea una textura aún más fina o con menos fibra, se puede colar todo junto por un pasapuré o chino. Aporta saciedad a las sopas y cremas vegetales siendo una excelente opción a adoptar en **dietas de adelgazamiento**. A las noches, es una opción fácil y rápida de preparar un plato único con además un efecto **relajante** gracias a su complejo B y triptófano, ideal para favorecer un buen descanso.

Como hemos visto antes, los copos de avena molidos forman una harina apta para formar excelentes masas...Se puede dar rienda suelta a la imaginación y también preparar con ello, **unas albóndigas o croquetas** rellenas de verduras, **pasteles salados** rellenos de espinacas por ejemplo, así como **tartas**

**dulces** con relleno de fruta, **madalenas, galletas y bizcochos** al gusto...

Un sinfín de posibilidades, todas ellas sanas, equilibradas y variadas, 100% sin gluten y altamente nutritivas. ¡Larga vida a la avena sin gluten!

Artículo elaborado para el periódico [BioEcoactual, Mayo 2017](#).

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#).