



Copa de Kiwi y Calabaza con Avena

Esta **Copa de Kiwi y Calabaza con Avena** es una manera de prepararte un desayuno de calidad, con productos de temporada, y en **tan solo unos minutos**. Y es que quién dice que hay que renunciar a ofrecerse algo bello y rico de buena mañana? Las prisas? Pues déjame decirte que las prisas y esta deliciosa copa de kiwi y calabaza, de poder antioxidante entre otras cosas, son más que compatibles, de hecho se llevan fenomenal!

Y es que los copos de avena sin gluten, al estar remojados en agua caliente, se acelera el proceso de “cocción” que se suele obtener con el remojo de la noche anterior cuando preparamos un “[Overnight Oats](#)” por ejemplo. **La papilla obtenida es más digestiva**, y al ser con agua en vez de con bebida vegetal, es también más ligera. La parte más densa la aporta el puré de calabaza y el yogur de coco.

Al combinar la canela con el puré de calabaza, reduces aún más su índice glucémico, que junto con la fibra de los copos de avena y de la fruta, se convierte en **energía duradera para toda la mañana sin crear picos de azúcar en sangre**. Y lo mejor de todo, es su sabor!!!

Y no podía faltar en esta receta Otoñal, el kiwi, un concentrado de sabor, **fibra y vitamina C**, que nos ayuda a **subir nuestras defensas y protege nuestras células como piel** de los radicales libres causados por el estrés que tanto nos acompaña día a día. Su poder **antioxidante** viene reforzado con el aporte adicional del superalimento Baobab, rico también en vitamina C y en calcio, así como en vitaminas del grupo B, con función **antiinflamatoria, hepato-protectora y hasta analgésica**.

El resultado es que obtenemos en poco tiempo, una fuente medicinal y explosión de sabores convirtiendo esta copa, en una de tus **aliadas matutinas** a lo largo de ésta temporada.

Solo queda que la mastiques bien para honrar y asimilar como debido, todas sus bondades!

Utensilios

– 1 cazo pequeño o kettle (calentador de agua eléctrico, preferiblemente de vidrio)

Ingredientes para 1 ración de Copa de Kiwi y Calabaza con Avena

- 3 cucharadas colmadas de copos de avena sin gluten
- 1,5 cuchara sopera de agua filtrada (mejor si caliente)
- 1 c.postre de vainilla en polvo
- 3 cucharas soperas de puré de calabaza (calabaza previamente hervida, pelada y hervida)
- 1/2 c.sopera de canela
- yogur de coco bio y natural

- 1 kiwi bio
- toppings: copos de avena sin gluten y granada
- opcional: 1 c.postre de baobab en polvo (para el puré de calabaza)

Elaboración

1. Calentar medio vaso de agua en el kettle o cazo.
2. En una copa o tarro de vidrio, verter los copos de avena y la vainilla junto con la cucharada y media de agua caliente, y mezclar bien hasta que queden bien impregnados y se forme una papilla. Si se desea diluir más, añadir más agua al gusto, y reservar.
3. Mientras tanto, mezclar el puré de calabaza con la canela, y opcionalmente, el baobab en polvo.
4. Trocear el kiwi en finas rodajas, y reservar.
5. Verter en la copa, encima de los copos remojados, una capa del puré de calabaza, y pegar al cristal de la copa o tarro, las rodajas del kiwi, presionando ligeramente hasta que queden rectas y verticales, unas pegadas a las otras.
6. Añadir una buena capa de yogur de coco, natural y sin azúcar, hasta casi cubrir la copa.
7. Acabar de añadir los toppings por encima y servir!

Happy and Digestive Mornings



Receta elaborada con [Bueno y Vegano, diciembre 2017](#)