



Porridge Revitalizante de Avena y Kiwi

¿Necesitas un desayuno rico y lleno de vitalidad? Este **Porridge Revitalizante de Avena y Kiwi** tiene todo lo que necesitas para hacer de tus mañanas, un momento de puro placer y salud. ¡Un auténtico aliado para el invierno!

Combate el frío y cansancio gracias al poder energético de la **avena** y a la riqueza en **vitamina C** del kiwi Zespri, ¡una de mis frutas favoritas! Además de su textura y vibrante color verde, el kiwi aumenta nuestras defensas y protege, ante el frío, de posibles resfriados e infecciones. De contenido superior a la naranja (por 100 gr), se trata de una fruta de **alto poder inmunitario que nutre nuestra vitalidad.**

Favorece también el buen trabajo **depurador** de nuestro hígado, y tiene un efecto **anti-aging** que cuida y favorece

la tersura de nuestra piel, aumentando la producción de colágeno de ésta. Pero hay más! Esta joya exótica esconde en sus delicadas semillas negras, un buen aporte de **Omega 3 de acción antiinflamatoria**, además de **fibra reguladora soluble e insoluble**. Regula pues los niveles de colesterol y combate el estreñimiento, mientras cuida de nuestras bacterias intestinales.

Se trata de todo un verdadero **superalimento**, bajo en calorías y que además favorece nuestra **salud digestiva** gracias a la enzima que contiene, la **actinidina**. Y recordad, todo lo que nos ayuda a digerir mejor, nos ahorra energía “digestiva” para que la podamos usar para las otras funciones que debemos cumplir durante el día.

El kiwi es versátil y delicado, y combina tanto en platos dulces como salados. Y si es biológico, podrás consumir y aprovechar también los beneficios que se encuentran en su piel! Basta con cepillarla y retirar su pelusilla, para disfrutar de su riqueza **en vitamina E**, también de gran poder **antioxidante**, y que ayuda a combatir el daño celular de los radicales libres.

¡Pura energía verde que he querido disfrutar en **dos texturas distintas** para empezar una mañana con fuerza! En láminas finas como base del porridge, y como mermelada de topping por encima, con la que además, podréis mimaros a la mañana siguiente mientras untáis vuestras tostadas con ella 😊

Hoy, toca cucharadas vitales de Porridge Revitalizante de Avena y Kiwi como auto-regalo♥



Podéis encontrar consejos para entrenar y mejorar vuestra vitalidad, en la web [Espacio Vitalidad](#)

Ingredientes para el Porridge Revitalizante de Avena y Kiwi

Para el Porridge con kiwi

- 1,5 taza de copos de copos de avena sin gluten
- 2 tazas de bebida de avena sin gluten
- 1 c.café de jengibre en polvo
- 1 c.postre de canela en polvo
- finas rodajas de kiwi Zespri Green partidas por la mitad
- Toppings: polen y moras bio

Para la mermelada de kiwi

- 2 kiwis verde Zespri Green (si son bio, con piel, previamente cepillados)
- 1 c.sopera rasa de semillas de chía
- Un chorrito de zumo de lima
- Opcional: sirope de coco o 1 dátil deshuesado para endulzar

Elaboración

Para el Porridge con kiwi

1. Verter en un cazo la bebida vegetal con el jengibre y canela, y mezclar.
2. Añadir los copos, y mezclarlos bien de manera a que

queden bien impregnados.

3. Poner a calentar la mezcla e ir removiendo de tanto en tanto, mientras pelamos y preparamos las láminas del kiwi de base.
4. Al cabo de 5 minutos, apagar el fuego y reservar.

Para la mermelada de kiwi

1. Verter todos los ingredientes en una batidora o procesadora hasta conseguir una masa homogénea.
2. Reservar.

Montaje

1. Colocarlas láminas del kiwi en la base de la copa o vaso, de manera a que queden pegados al cristal.
2. Rellenar la copa con la base del porridge.
3. Añadir la mermelada en la última capa
4. Verter los toppings al gusto por encima



Receta elaborada para **Zespri**.