



# Plan Semana<sup>32</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

¿Vivís en el hemisferio sur?

Brócoli, coliflor  
Pomelo, pera

ANÍMATE A LA AVENA

¿Vivís en el hemisferio norte?

Tomate, berenjena  
Mango, sandía

LUNES



Polenta con hongos  
(Reemplazar los hongos por 350 ml de salsa pomarla)



Polenta con hongos

MARTES



Tarta de avena, pollo y hongos



Tarta de avena, pollo y hongos

MIÉRCOLES



Tabouleh de quinoa  
(reemplazar el pepino por granada y el tomate por repollitos de Bruselas)



Tabouleh de quinoa

JUEVES



Pasta con brocoli



Pasta con pesto

VIERNES



Pollo de otoño



Pollo de primavera

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena.  
Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo,  
más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR





# Plan Semana<sup>32</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganas salud.

## ANÍMATE A LA AVENA

La avena, es un tipo de grano de cereal. Son las semillas de una hierba, la que termina como avena en nuestro plato. Amada u odiada por su textura blanda pero abundante cuando se cocina, la avena es más apreciada por su valor nutricional y beneficios para la salud. Que se los asocia a un riesgo reducido de enfermedades coronarias.

### Tipos de avena

La avena está disponible en una variedad de formas, según cómo se procese. La siguiente lista muestra los tipos de avena en orden de menor a mayor procesamiento.

**Granos de avena:** Los granos de avena enteros que se han limpiado, y solo se han eliminado las cáscaras sueltas y no comestibles. Los granos contienen el germen, el endospermo y el salvado intactos.

**El salvado de avena:** que contiene la mayor cantidad de fibra en una avena, también se elimina y se come como cereal o se agrega a las recetas para aumentar el contenido de fibra.

**Cortadas a cuchillo o Irlandesa:** Granos de avena que se cortaron en dos o tres trozos más pequeños con una cuchilla de acero. Cuanto mayor sea el tamaño de las piezas, más tardarán en cocinarse.

**Arrollada o tradicional:** Granos de avena que se han cocido al vapor, enrollados y aplanados en copos, y luego se secan para eliminar la humedad para que sean estables en almacenamiento.

**Rápida o instantánea:** Granos de avena que se cocinan al vapor durante un período más largo y se enrollan en trozos más delgados para que puedan absorber el agua fácilmente y cocinar muy rápidamente. Este tipo de avena puede tener agregados de azúcar.

La carga glucémica de la avena menos procesada, es de baja a media, mientras que la avena instantánea altamente procesada tiene una alta carga glucémica.

Las fibras de cereales, que se encuentran en el salvado de trigo y el salvado de avena, se consideran más efectivas que la fibra de frutas y verduras.

Es fundamental activar o hidratar la avena antes de prepararla?. Si se va a comer cruda, si. Si vas a cocinarla, no hace falta.

En el desayuno, la avena cocida combina bien con frutas, nueces y semillas. Siga las instrucciones del paquete para conocer los tiempos de cocción exactos. Generalmente, la avena menos procesada, tarda entre 25 y 30 minutos en cocinarse, mientras que la avena instantánea tarda entre 1 y 2 minutos.

**Avena durante la noche:** una solución rápida y fácil que no se cocina para un desayuno o refrigerio rico en nutrientes. En un frasco de vidrio mediano, agregue ½ taza de avena tradicional o arrollada (no instantánea), ½-1 taza de líquido como leche de avena, de vaca, de soja o de almendras, y ½ taza de cualquier fruta picada (banana, melón, manzana). Los ingredientes opcionales adicionales incluyen algunas cucharadas de yogur griego, 1-2 cucharadas de chía / semillas de lino, nueces o cualquier fruto seco. tapar y batir el frasco vigorosamente hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados. Refrigerar durante la noche o durante al menos cuatro horas. La avena se ablandará y la mezcla se espesará hasta tener una textura similar a la de un pudín o porridge.

Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR





# Plan Semana<sup>32</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

## ANÍMATE A LA AVENA

### Sive como:

- Aglutinante para pastas (hamburguesas)
- Espesante para sopas y guisos
- Para hacer masas para tartas saladas y dulces
- Granolas para el desayuno
- Granolas saladas para dar crujir a ensaladas y sopas
- Para marinar carnes y que queden con una capa crujiente

Con toda esta información fehaciente, nos animamos a la avena de lleno!!!

## NutriTIP

---

### Por Romina Sanchez

La avena es rica en proteínas y fuente de hidratos de carbono de absorción lenta, los más saludables, porque te mantienen saciado y evitan los picos de glucosa. La avena es un cereal completísimo. Aporta al organismo hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, proteínas y minerales como el magnesio, hierro, cobre, zinc, además de vitaminas del grupo B y pequeñas cantidades de calcio y ácido fólico. Para rematar, no posee demasiadas calorías. Esto es así porque la avena, al ser rica en hidratos de carbono que el organismo va absorbiendo gradualmente, hace que te sientas más saciado y consecuentemente pases más tiempo sin pasar hambre ni picotear lo que no debes. 1. Puede ayudar en la pérdida de peso. Esto es así porque la avena, al ser rica en hidratos de carbono que el organismo va absorbiendo gradualmente, hace que te sientas más saciado y consecuentemente pases más tiempo sin pasar hambre ni picotear lo que no debes.

Puedes tomarla calentita en el desayuno en forma de porridge, fría en un overnight (reposada toda la noche en la nevera), en deliciosas tortitas o en granola (mejor prepararla casera y no comprarla industrial). Acompaña con tu fruta preferida y añade un extra de proteínas y grasas saludables con un puñadito de frutos secos.

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! [www.rominasancheznutricion.com/](http://www.rominasancheznutricion.com/)

Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR

