Galletas de avena y canela, una receta saludable

utpl
14/12/2021

Categorías:
Administrativos, Alumnos, UTPL

La **Navidad es una de las épocas más especiales del año**, pero también es una temporada de excesos con la comida. Sin duda, **para muchos es mágico poder compartir tiempo y cenar con sus seres queridos, amigos y compañeros de trabajo**, sin embargo, en muchas ocasiones, esto provoca que descuidemos el “contador de calorías”.

Un estudio realizado por el Grupo NC Salud [1] en años anteriores determinó que los españoles subían entre 2 y 5 kilos durante la temporada navideña. De igual forma, Investigadores de la Universidad de Cornell [2] en Nueva York, Estados Unidos y de Tampere [3] en Finlandia descubrieron que **las personas de EE.UU., Alemania y Japón podían subir entre un kilo y un kilo y medio por causa de la abundante comida** durante las festividades.

Un ejemplo más cercano a **Ecuador, es el caso de México** en donde la especialista Jocelyn Macías González realizó una investigación y encontró que los habitantes de ese país aumentaban entre 2 y 4 kilos, a causa de la comida navideña.

Para este punto, quizá muchos consideren que la única forma de evitar esos “kilos extra” es privándose de cierto tipo de comidas durante esta época, pero no es así. Ante ello, Karla Altamirano [4], estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética [5] de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL [6]) explica que **existen recetas y opciones para que las personas puedan “mantener la línea” y degustar de alternativas deliciosas.**

Un delicioso postre o snack saludable pueden ser **las galletas de avena con sabor a manzana y canela** cuyos sabores van a tono con la Navidad. Si quieres saber cómo preparlas, te dejamos los ingredientes y proceso de elaboración.

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de avena
- 1 cucharada de canela molida
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/3 de taza de panela molida
- 1 manzana
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/3 de taza de arándanos deshidratados

Preparación:

1. Corta la manzana y las nueves en pedazos pequeños.
2. En un recipiente, mezcla la harina de avena con el aceite de coco.
3. Incorpora a la mezcla: la canela, el bicarbonato de sodio, la miel de abeja y la panela.
4. Mezcla bien, hasta que se eliminen los grumos.
5. Añade los pedazos de manzana y nuez.
6. Coloca una cucharada pequeña de esencia de vainilla, para resaltar el sabor.
7. Añade una pizca de sal, para equilibrar el dulce de las galletas.
8. Coloca la mezcla en una bandeja y da forma a las galletas, pueden ser redondas o cuadradas.
9. Lleva al horno a 180° durante unos 10 minutos.
10. Saca las galletas del horno y déjalas enfriar sobre una rejilla, para que no se humedezcan y queden crujientes.

Karla Altamirano [4] señala que esta receta se puede adaptar y algunos ingredientes pueden ser reemplazados por otras opciones, con el propósito de que puedan disfrutarlas personas con diabetes. Además, **menciona que esta preparación es ideal para personas que no pueden ingerir alimentos con gluten.**

Para concluir, **Altamirano** [4] **remarca que, si bien no todas las recetas navideñas serán 100% saludables, la mejor solución es buscar la forma de reducir la cantidad de calorías** que consumimos en cada platillo.

Una buena forma de hacerlo es reemplazar los dulces y postres por preparaciones con frutas, que no demanden un uso excesivo de azúcar o emplear sustitutos como el azúcar de coco, la panela o la stevia. También es una opción prescindir de la mantequilla o la margarina y optar por aceites de oliva, girasol o coco.

Desde la carrera de Nutrición [5] y Dietética [5] de la UTPL, tanto estudiantes como docentes trabajan por impulsar una alimentación más saludable en la población ecuatoriana y en el contexto de la temporada navideña, han desarrollado esta iniciativa de compartir recetas saludables, para que la población las pueda poner en práctica desde este año.

Decide ser más

Si deseas convertirte en un profesional capaz de mitigar los problemas y consecuencias de la malnutrición en la sociedad, inscríbete en la carrera de Nutrición y Dietética [5] de la UTPL en el siguiente enlace: utpl.edu.ec/carreras/nutricion [5].

Source URL: https://noticias.utpl.edu.ec/galletas-de-avena-y-canela-una-receta-saludable

Links
[1] https://nutricioncenter.com/
[2] https://www.cornell.edu/
[3] https://www.tuni.fi/en
[4] https://www.instagram.com/refugiosano/?hl=es
[5] https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion
[6] http://www.utpl.edu.ec/