

*Receta*

# AVENA CON DÁTIL MEDJOL



*Better*you.  
— METHOD —

# recetario

MEDITERRANEO

*Vida Larga y Hermosa*

“Donde cada platillo te recuerda que el cuerpo es templo, pero también ritual.”

*Better*you.  
— METHOD —



# ingredientes

Tiempo de preparación: 9-12 minutos

1/2taza de avena tradicional

1 taza de leche de almendra

2 dátiles Medjool deshuesados

1/4 cdita de cardamomo molido

1 cdita de agua de rosas

1 cdita de pistaches picados para decorar

Porciones: 1 porción  
(1 bowl)

*Better***you.**  
— METHOD —

# Paso a paso:

1

Calienta la leche y añade avena y dátiles picados.

Agrega cardamomo y cocina a fuego bajo 8 minutos

2

3

Apaga y añade agua de rosas

Sirve con pistaches por encima

4



## TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	342 kcal
Proteína	7.9 g
Carbohidratos	66.0 g
Azúcares	32.9 g
Fibra	8.0 g
Grasas totales	7.7 g

**Better**you.  
— METHOD —

# BENEFICIOS FUNCIONALES

## 1. Estabiliza azúcar en sangre:

Avena + fibra + grasas buenas = energía estable sin picos.

## 2. Alto poder antioxidante:

Dátiles y cardamomo reducen inflamación y protegen células.

## 3. Rica en fibra prebiótica:

Mejora tránsito y alimenta bacterias benéficas.

## 4. Hormonal-friendly:

Minerales de los dátiles apoyan el balance femenino.

## 5. Energía limpia y sostenida:

Perfecta para enfoque y rendimiento.

## 6. Glow natural:

Antioxidantes + pistaches impulsan piel, cabello y uñas.

# Tip Ritual

*Servir en taza de  
cerámica floral.*

*Música: Fairuz. Esencia  
de rosa en el ambiente.*