

Receta

PORRIDGE DORADO ANTI-INFLAMATORIO

CON MANZANA CARAMELIZADA EN GHEE Y NUEZ



ingredientes



Tiempo total
12 MINS



PORCIONES
1 PORCIÓN

PARTE 1 - BASE DEL PORRIDGE

- 45 g de hojuelas de avena sin gluten
- 180 ml de leche de almendra sin azúcar (Califa Barista)
- 60 ml de agua filtrada
- 1 cdita (2 g) de cúrcuma orgánica
- ¼ cdita (1 g) de canela de Saigón
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 1 cdita (5 ml) de miel cruda o monkfruit (opcional)
- ½ cdita (2 ml) de extracto puro de vainilla

Betteryou.
— METHOD —

ingredientes



PARTE 2 - MANZANA CARAMELIZADA

- ½ manzana Gala (80 g),
en cubos de 1 cm
- 1 cdita (5 g) de ghee orgánico
- 1 pizca de canela
- 1 cdita (3 g) de nuez picada

PARTE 3 - TOPPINGS FINALES

- 1 cda (15 g) de yogurt griego
natural sin azúcar (0-2% grasa)
- 1 cdita (5 g) de semillas de chía
- 1 cdita (3 g) de nuez troceada extra
(opcional)



PREPARACIÓN

PARTE 1 - BASE PORRIDGE

1. En una olla pequeña a fuego medio, vierte la leche de almendra y el agua. Calienta hasta que empiecen a formarse pequeñas burbujas alrededor del borde (aprox. 2 minutos).

2. Agrega la cúrcuma, canela, pimienta negra y vainilla. Mezcla hasta que el líquido quede dorado y uniforme.

3. Añade las hojuelas de avena directamente al líquido dorado. Reduce el fuego a bajo y cocina 5-6 minutos, revolviendo suavemente hasta obtener una textura espesa y cremosa.

Aquí es donde se “forma” el porridge.

Si usarás miel, agrégala en este punto para que se integre completamente.

PREPARACIÓN

PARTE 2 - MANZANA CARAMELIZADA

4. Mientras la avena se cocina, calienta el ghee en un sartén pequeño a fuego medio.

5. Agrega los cubos de manzana, espolvorea con canela y saltea 3-4 minutos hasta que estén suaves y ligeramente dorados.

6. Añade la nuez picada y cocina 30 segundos más para que se tueste ligeramente.

PARTE 3 - MONTAJE FINAL

7. Sirve el porridge caliente en un bowl.

8. Coloca encima la manzana caramelizada.

9. Finaliza con yogurt griego, semillas de chía y nuez extra.

La presentación ideal es en capas visibles para resaltar colores y texturas.





TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Calorías	358 kcal
Proteína	11.2 g
Carbohidratos	47 g
Azúcares naturales	10 g
Grasas totales	12.5 g
Grasas saturadas	3.8 g
Fibra	7.2 g
Sodio	98 mg
Potasio	308 mg
Calcio	172 mg
Magnesio	78 mg
Hierro	2.9 mg



BENEFICIOS FUNCIONALES

- Altamente antiinflamatorio gracias a la cúrcuma activada con pimienta.
 - Regula hormonas y mejora la estabilidad emocional.
 - Mejora digestión y microbiota por su fibra soluble.
 - Evita picos de glucosa y desinflama cara y cuerpo.
 - Aporta energía sostenida por carbohidratos complejos y grasas funcionales.
-