



Desayunos y bebidas *invernales*





En **Granvita** sabemos que los días fríos merecen momentos que reconforten.

Este recetario reúne desayunos y bebidas calientes pensados para llenarte de energía y bienestar, con opciones *sabrosas, nutritivas y fáciles de preparar.*

Disfruta cada receta y deja que el aroma y el sabor te envuelvan, haciendo que cuidarte se sienta como un abrazo en casa.





Índice

Ponche de avena y ajonjolí	06-07
Bebida caliente con avena y manzana verde	08-09
Atole de nuez con avena	10-11
Avena cremosa con naranja y jengibre	12-13
Avena caliente con frutos rojos y vainilla	14-15
Sopa cremosa de avena con verduras	16-17
Tortitas calientes de avena y manzana en sartén	18-19
Bowl caliente de avena con yogur y frutos rojos	20 - 21





Ponche de *avena* y ajonjolí

Hojuelas de Avena Integral Granvita



Ingredientes

- 1 litro de leche vegetal
- 160 g de Hojuelas de Avena Integral Granvita
- 4 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1 varita de canela
- Clavo de olor
- Azúcar
- Agua



Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Preparación:

1. En una olla mediana agrega las Hojuelas de Avena Integral Granvita junto con un poco de agua, la canela y algunos clavos de olor. Deja cocinar por unos minutos.
2. Después, licúa el ajonjolí tostado con poca agua hasta que se diluya completamente y reserva.
3. Una vez que la avena esté espesa, añade el ajonjolí licuado, mezcla bien para integrar todo y continúa cocinando por unos minutos más a fuego bajo.
4. Finalmente, incorpora la leche y el azúcar al gusto, mezcla de nuevo y ¡listo!





Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de Avena Instantánea Integral 0 % Azúcar Granvita sabor manzana canela
- 2 sobres de té de manzana
- 1 barrita de canela
- 1/4 de taza de manzana verde con cáscara, picada
- 1/2 taza de leche evaporada sin azúcar



Preparación:

1. Calienta el agua, agrega la Avena Instantánea 0 % Granvita sabor manzana canela, la barrita de canela y las bolsitas de té.
2. Deja hervir durante 5 minutos, después retira del fuego y cuela.
3. En una taza vierte la preparación, agrega las manzanas picadas y la leche evaporada.
4. Disfruta.



Bebida caliente con avena y manzana verde

Avena Instantánea Integral 0 % Azúcar Granvita sabor Manzana Canela



Ingredientes

- 2 sobres de Avena Instantánea 0 % Azúcar añadida sabor Miel con Nuez
- 1 taza de leche
- 1 1/4 tazas de agua
- 1/4 de varita de canela
- 2 cucharaditas de cocoa en polvo
- 3 nueces
- Endulzante sin calorías al gusto



Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Preparación:

1. Licúa la Avena Instantánea 0 % Azúcar añadida con el agua y las nueces.
2. Vierte la mezcla en una olla pequeña, agrega el resto de los ingredientes y deja calentar a fuego medio hasta que espese.
3. Por último, sirve y decora con más nueces.

Atole de nuez con avena

Avena Instantánea 0 % Azúcar añadida sabor Miel con Nuez





Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Preparación:

1. Cocina la avena con los ingredientes hasta que espese. Dulcifica al gusto.



Ingredientes

- 1 taza Hojuelas de Avena Integral Granvita
- 2 tazas leche
- Ralladura de 1 naranja
- 1/2 cdita jengibre rallado
- Miel al gusto



Avena cremosa con naranja y jengibre

Hojuelas de Avena Integral Granvita





Ingredientes

- 1 taza de Practiavena
- 2 tazas de agua o leche
- 1/2 taza de frutos rojos (frescos o congelados)
- 1/2 cucharadita de vainilla
- Endulzante opcional



Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Preparación:

1. Cocina la avena 5-7 minutos.
2. Agrega los frutos rojos y vainilla.
3. Mezcla y sirve caliente.

Avena caliente con frutos rojos y vainilla

Practiavena





Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Ingredientes

- 1/2 taza de Hojuelas de Avena Integral Granvita
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 zanahoria rallada
- 1 calabacita rallada
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- Sal,
- Pimienta
- Cúrcuma al gusto



Preparación:

1. Sofríe la cebolla y el ajo en una cacerola.
2. Añade las verduras ralladas y cocina 3 minutos.
3. Incorpora la avena y el caldo. Cocina 10-12 minutos hasta espesar.
4. Sazona y sirve caliente.



Sopa de avena con verduras

Hojuelas de Avena Integral Granvita



Ingredientes

- 1 taza de Harina de Avena Integral Granvita
- 1 huevo
- 1/2 manzana rallada
- 1/3 taza de leche
- 1/2 cucharadita de canela



Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Preparación:

1. Mezcla todo.
2. Forma tortitas y cocínalas en sartén a fuego bajo.
3. Sirve caliente.

Tortitas calientes de *avena* y manzana en sartén

Hojuelas de Avena Integral Granvita





Tiempo de preparación



Porciones



Grado de dificultad



Preparación:

1. Cocina la avena
2. Sirve caliente, coloca el yogur y frutos encima.



Ingredientes

- 1/2 taza Hojuelas de Avena Integral Granvita
- 1 taza agua o leche
- 3 cdas yogur natural
- Frutos rojos al gusto



Bowl caliente de *avena* con yogur y frutos rojos

Hojuelas de Avena Integral Granvita



granvita[®]
Nutrimos cada momento