

# Cebada matutina con fruta

Source: Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs, Dr. Neal D. Barnard; receta de Bryanna Clark Grogan

La gacha o cebada, tiene un sabor delicioso, montones de fibra soluble y un índice glucémico muy bajo. Toma un poco más de tiempo cocinar que la avena, salvo que se remoje la noche anterior. Servir con leche vegetal y un toque de azúcar morena o el edulcorante de preferencia.

## About the Recipe

**174 Calories · 4.5 g Protein · 9.1 g Fiber**

**Breakfast**

**Nut-free**

## Ingredients

***Makes 1 Servings***

- 1/3 tz / 70 g cebada
- 1/8 cdta / 0,8 g sal
- 3/4 tz / 180 ml agua
- 1 cda / 1,6 g salvado de trigo
- 1/2 manzana mediana, sin corazón y picada u otra fruta picada
- 1 1/2 cdtas / 3 g semillas de linaza/lino molidas

## Directions

1. La noche anterior: Combinar la cebada, la sal y el agua en un tazón apto para microondas, cubrir y refrigerar durante la noche. (Usar un tazón de 1 litro o más ¡la cebada tiende a crecer al hervir!)

2. Por la mañana: Agregar el salvado y la manzana, u otra fruta, a la cebada remojada. Cubrir el tazón con un plato apto para microondas y cocinar en el horno microondas a máxima potencia durante 2 minutos. Terminar de cocinar a media potencia durante 4 minutos.
3. Para cocinar en estufa: Hervir la cebada remojada, el salvado y la manzana u otra fruta en una cacerola antiadherente pequeña a fuego alto, revolviendo constantemente. Añadir la linaza. &nbsp; Reducir el fuego a bajo, cubrir parcialmente y cocinar a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. La mezcla debe tener la consistencia de avena cocida. &nbsp; Si es demasiado acuosa, seguir cocinando a fuego bajo hasta obtener la consistencia deseada.
4. Servir con frutas de preferencia. &nbsp; NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces si se utiliza leche de avena, arroz, soya/soja, coco o cáñamo.

## Nutrition Facts

*Por porción*

**Calorías:** 174

**Grasas:** 2.1 g

**Grasas saturadas:** 0.3 g

**Calorías provenientes de grasas:** 11%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 4.5 g

**Carbohidratos:** 37.5 g

**Azúcar:** 7.7 g

**Fibra:** 9.1 g

**Sodio:** 303 mg

**Calcio:** 29 mg

**Hierro:** 1.5 mg

**Vitamina C:** 3.2 mg

**Betacaroteno:** 23 mg

**Vitamina E:** 0.2 mg