

# Beneficios del plátano

AYUDA EN LA DEPRESIÓN (TRIPTOFANO=SEROTONINA)

AYUDA AL SPM (SÍNDROME PREMENSTRUAL)

ALTO EN HIERRO

AYUDA CON PROBLEMAS DE PRESIÓN

ALTA EN POTASIO Y BAJA EN SAL

AYUDA AL ESTREÑIMIENTO

REMEDIO PARA LA CRUDA (con 1 Cda. de Miel +2 hielo)

AYUDA A LA GASTRITIS

REMEDIO PARA LA CRUDA

AYUDA A CONTROLAR ANTOJOS

hábitos.mx

# Beneficios de la Avena

Se considera de los cereales más completos

Mejora el sistema cardiovascular

Reduce los niveles de colesterol

Propiedades antioxidantes

Provee de energía estable

Alto contenido de fibra soluble

Previene y alivia el estreñimiento

Alto contenido de vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales

Estabiliza los niveles de azúcar

\*Recuerda remojarla apropiadamente para disfrutar de sus beneficios (8 horas, agrega 1 pizca de sal de mar).

**Tips**

Se puede licuar en seco y utilizar como harina de avena.

# Pancakes de avena

SIN HUEVO NI AZÚCAR AÑADIDA

## Ingredientes

- 1 Taza de hojuelas de avena
- 2 Plátanos medianos
- 150 ml de leche (coco, soya, arroz, avena)
- Canela al gusto

## Preparación

- 1.- Licúa todos los ingredientes. La mezcla tiene que ser espesa pero fácil de verter en el sartén.
- 2.- Calentar un sartén a fuego medio. Agrega un poco de aceite de oliva para que no se peguen los pancakes.
- 3.- Verter la mezcla en el sartén. Cuando la superficie tenga burbujitas dar vuelta. Cocinar por un minuto más.

## Recomendaciones

No es necesario que agregues azúcar o algún otro tipo de endulzante, el plátano contiene gran cantidad de hidratos de carbono. Además, el plátano actúa como aglutinante en la mezcla. Puedes acompañar tu plato con frutos rojos.