

# La mejor avena para el desayuno

Un tazón de buenos copos de avena contribuye a comenzar el día con buen pie. Sin embargo, ¿cómo debemos prepararlo mejor, especialmente cuando hay tantas opciones diferentes que probar?

La receta básica de los copos de avena es:

- 45 gramos de copos de avena
- 250 ml de leche

A continuación, encontrarás una tabla para calcular el contenido en nutrientes. En la primera fila aparecen los nutrientes de la ración de copos de avena. La tarea consiste en seleccionar el tipo de leche, hacer el cálculo para los productos lácteos tradicionales y, a continuación, hacer ese mismo cálculo para otros tipos de leche que no sean de origen animal. Puedes encontrar el contenido de nutrientes en bases de datos online o en el envase de las bebidas.

Recuerda que para tu ración de avena necesitas 250 ml de leche (de cualquier tipo), pero el contenido en nutrientes que figura en las bases de datos o en el envase puede calcularse para un volumen diferente (como 1 l o 100 ml).

Una vez realizado el cálculo, también obtendrás información sobre la sostenibilidad medioambiental de las diferentes bebidas. Piensa en cómo esa información cambia tu percepción de las diferentes recetas.

Tarea adicional: ¿Buscas algo más sabroso o prefieres mejorar el perfil nutricional de tu avena? ¿Ha intentado añadir algunos ingredientes adicionales como, por ejemplo, frutas (o incluso verduras), aceite, frutos secos o semillas o chocolate? Comprueba cómo eso cambia el contenido de nutrientes de tu desayuno.

Versión 1: leche de vaca												
	Energía (kJ)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares	Grasas	Ácidos grasos saturados (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Fibra (g)	Vitamina C (mg)	Vitamina D (µg)
Copos de avena	735	6	31	0,5	3,1	0,53	52	1,7	0,23	4,5	0	0
	Impacto medioambiental:											

Versión 2: leche de origen vegetal (como alternativa)												
	Energía (kJ)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares	Grasas	Ácidos grasos saturados (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (µg)	Fibra (g)	Vitamina C (mg)	Vitamina D (µg)
Copos de avena	735	6	31	0,5	3,1	0,53	52	1,7	0,23	4,5	0	0
	Impacto medioambiental:											