



RECETARIO SPEANUT

AVENA-DE-VOLUMEN-800-KCAL

AVENA DE VOLUMEN DE 800 KCAL

Para quien no logra subir de peso

MEDIDAS

10'	1	5'	5'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 1 taza avena en hojuelas
- 1½ taza leche entera
- 3 cda Speanut Light
- 1 pza plátano maduro
- 1 scoop proteína de suero (opcional)
- 2 cda nuez picada
- 1 cda miel
- 1 pizca sal

POR PORCIÓN

812	34g	34g	92g	11g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Pon la avena, la leche y la pizca de sal en una olla a fuego medio. Mueve cada tanto para que no se pegue al fondo.
- 02 A los cinco minutos, cuando espese, apaga y machaca el plátano dentro. El calor residual lo integra sin que quede a trozos.
- 03 Deja enfriar un minuto antes de meter la proteína: si la echas hirviendo se corta y quedan grumos que ya no se van.
- 04 Vierte en el tazón y remata con la crema de cacahuete, la nuez y la miel encima, sin revolver: que se vaya mezclando a cucharadas.

Light, porque aquí la energía ya sobra y no hace falta que el frasco sume dulzor. Si prefieres que sepa a postre, Cocoa hace el mismo trabajo con las mismas calorías.

PROCEDENCIA

speakut.mx/recetas/avena-de-volumen-800-kcal

Receta probada en cocina de casa.

2026-08-20 · INTERNACIONAL · FÁCIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 La crema va encima y no dentro. Mezclada se reparte y deja de notarse; encima, cada cucharada tiene un momento de cacahuete puro y el tazón se termina más fácil.
- 02 Si aun así te cuesta acabarlo, cámbialo por dos tazones de la mitad, separados una hora. Fraccionar funciona mejor que forzar.
- 03 Leche entera, no descremada. Son 60 kcal más por taza y en volumen ocupan exactamente lo mismo.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿No es demasiada grasa de golpe?

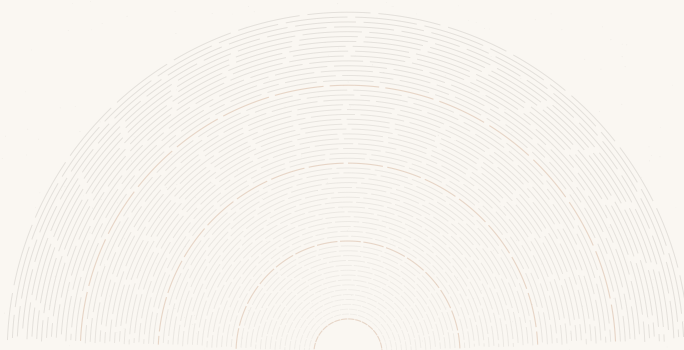
Son 34 g, alrededor de la mitad de lo que necesita un día quien busca ganar peso. Si te cae pesado, quita la nuez y baja a dos cucharadas de crema.

¿Sirve para el desayuno de siempre?

Solo si estás en superávit a propósito. Para mantener peso es demasiado en una sola comida.

¿Puedo dejarla lista la noche anterior?

Sí, pero cocida y refrigerada espesa mucho. Aflójala con un chorro de leche al calentar.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

