



La avena es un cereal reconocido por sus grandes propiedades nutritivas como energéticas, sólo que a veces se nos complica pensar en cómo prepararla. Aquí una receta super fácil, rápida, práctica y rica para consumirla, ya sea en su versión dulce o salada. ¡Además, puedes preparar un poco más y luego congelarlas para consumirlas otro día!

オートミールは非常に栄養価が豊富な穀物として知られていますが、どのように調理すればよいのか悩まされることが度々あります。そこで今回は、とても手軽で実用的な、甘くても塩っぱくても美味しいレシピを一皿ご紹介いたします。これは冷凍して作り置きすることで、また後日に食べることができるのでおすすめです！

## CREPAS DE AVENA

(VERSIÓN DULCE) *estilo marisol*

### Ingredientes:

(4 ó 5 crepas de 20cm de diámetro):

- 1 taza de avena cruda en hojuelas
- 1 taza de leche (puede usar leche de soya o de almendras)
- 2 huevos
- Una pizca de sal
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de azúcar
- Canela molida para espolvorear encima cuando estén listas
- Miel al momento de servir
- Aceite (puede usar también aceite de coco o mantequilla) para engrasar la sartén

### Crepas de Avena (versión salada)

Es la misma preparación que la receta dulce sólo que no le agregues el azúcar ni la esencia de vainilla a la preparación. Puedes rellenar las crepas con jamón y queso, pollo con mayonesa, algún picadillo de carne con aderezo y verduras, en fin, ¡lo que tu imaginación desee!

### Preparación:

1. Licuar la avena o usar el procesador de alimentos (ir colocándola de a pocos para que no fuerce mucho el motor de nuestro aparato) hasta obtener nuestra harina bien molida.
2. Agregar la pizca de sal, los 2 huevos, leche y esencia de vainilla y licuamos bien todo.
3. Calentar bien la sartén de teflón (de 20cm aprox) y engrasar ligeramente toda la superficie.
4. Colocar un poco de la mezcla en el medio e ir moviendo la sartén para que la mezcla cubra todo con una capa fina.
5. Cocinar a fuego lento por unos 2 minutos y voltear la crepa para dorar un poco por el lado contrario.
6. Servirlas calentitas con un poco de miel y espolvorearlas con canela al gusto.
7. Dependiendo de tu imaginación, puedes rellenar las crepas con las frutas de tu gusto y acompañarlas o decorarlas con cremas, helado, yogurt, fudge o jlo que desees!

## オートミール クレープ(甘味)

*マリソル風*

材料 (直径 20cmのクレープ 4~5 枚分)

- |                             |         |
|-----------------------------|---------|
| ■ オートミール                    | 1カップ    |
| ■ 牛乳<br>(豆乳、アーモンドミルクでも可)    | 1カップ    |
| ■ 卵                         | 2個      |
| ■ 塩                         | 少々      |
| ■ バニラエッセンス                  | 小さじ1/2杯 |
| ■ 砂糖                        | 小さじ1杯   |
| ■ シナモンパウダー                  | 適量      |
| ■ ハチミツ                      | 適量      |
| ■ サラダ油<br>(ココナッツオイル、バターでも可) | 少量      |

### 作り方

1. オートミールをミキサーもしくはフードプロセッサーで粉砕して粉状にする。(このとき、モーターに負荷をかけ過ぎないために、分量を数回に分けて少しずつ足していきます。)
2. 塩、卵、牛乳、バニラエッセンスを加え、全体をミキサーでよくかき混ぜる。
3. (幅約20cmの) フライパンを熱し、全体に油を軽く引く。
4. フライパンの中心に少量の生地を流し、手首でフライパンを回しながら生地を全体に広げる。
5. 弱火で2分間表面を焼いたらひっくり返して裏側にも焼き色を付ける。
6. 温かいうちに皿に盛り、少量のハチミツをかけ、シナモンパウダーを全体にまぶす。
7. ご自身の発想次第で、お好みのフルーツを、ホイップやアイス、ヨーグルト、チョコレートシロップなどのトッピングと一緒に乗せて楽しむこともできます！

### オートミールクレープ(塩味)

甘味のレシピと作り方は同じですが、この場合、砂糖とバニラエッセンスは加えません。こちら、ハムとチーズ、チキンとマヨネーズ、ニンニクとタマネギで味付けしたサイコロステーキなど、お好みのトッピングを乗せて楽しむことができます。想像を膨らませましょう！

オートミールクレープ  
*マリソル風*

# CREPAS DE AVENA

*estilo marisol*

