

## Recetas Para Fiestas De Evette Rios



### Blog Personal Y Receta

En estas fiestas, con mi nuevo bebé a cuestas, asumiré por primera vez el rol de anfitriona de las celebraciones de nuestra familia!

En las familias latinas como la mía, la comida es todo. Es lo que usamos para mostrar el amor el uno al otro y es lo que usamos para dejarlos a nuestros huéspedes cómodos en nuestros hogares. Pero el anfitrión latino es aquel que te dice “gordita” cariñosamente mientras te infla a arroz con habichuelas hasta que tus pantalones revienten. Es que tenemos una relación complicada con la comida. No habría manera de quererla más. Pero, ¿qué sucede cuando ese amor a la comida se excede? Pues la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto pueden suceder.

Mi familia ha lidiado mucho con enfermedades relacionadas a la dieta. Mis tíos han sufrido de diabetes y dos de ellos fallecieron debido a problemas que tuvieron con esa enfermedad. Hace años, mi propia Mami fue diagnosticada con diabetes. Al principio, pensamos que no tendríamos ningún control sobre su situación, pero pronto nos enteramos que, como sus familiares, podíamos tener un papel más activo en la gestión de su salud – y de la nuestra – si prestásemos más atención a lo que comíamos y si hiciéramos más actividad física todos los días. Nos costó, pero pronto aprendimos como reemplazar comidas y reducir calorías sin perder su valor nutritivo y, más que eso, sin sacrificar su sabor!

Hoy, me siento tan emocionada de estar trabajando con “Juntos Contamos™”, un programa de la Fundación Healthy Weight Commitment que promueve el equilibrio de calorías. Y hoy, en estas fiestas, voy a ser más consciente de lo que le sirvo a mi familia. Estoy modificando algunas

de nuestras recetas típicas para cortar calorías sin sacrificar su sabor. Durante las próximas semanas, compartiré con ustedes mis ajustes. Son cambios sencillos, con ingredientes accesibles, no importa donde esté.

Empiezo con una deliciosa bebida que complementa cualquier comida en las fiestas. Nada satisface a mi familia como una horchata cremosa. Mi receta le da una vuelta de tuerca a este clásico latino, utilizando harina de avena y almendras como fibra y substituyendo el azúcar por el edulcorante. Será una adición deliciosa a su menú de las fiestas. Disfrute!

*Evette Ríos es socia de los Juntos Contamos™, un programa de la Fundación Healthy Weight Commitment que promueve el equilibrio de calorías. También es presentadora de "Recipe Rehab" en la CBS. Para más sobre Evette, visite: [evetterios.com](http://evetterios.com).*

## Horchata De Avena Y Almendras

### Ingredientes

- 1 taza de avena sin gluten
- 2 palitos de canela, rotos en pedazos
- 4 tazas de leche de almendras orgánica (sin azúcar)
- 1/4 taza de cualquier edulcorante sin calorías
- Una pizca de sal
- Canela molida fresca y pimienta de cayena como guarnición

1. Saltear (en seco, en un sartén antiadherente y por unos dos minutos) la avena con los palitos de canela hasta que la avena apenas comience a dorarse (sin que se queme) y la canela se vuelva fragante.

2. Combinar la mezcla de avena y canela con la leche de almendras calentada a fuego lento, y revolverla hasta que se enfríe. Dejar reposar cubierta durante la noche.

3. Mezclar la leche de almendras hasta que quede suave. Pasar por el colador de malla fina hasta que el líquido no tenga grumos. Añadir una pizca de sal y revolver.

4. Llevar horchata a la nevera para que se enfríe.

5. Verter horchata en copas con hielo. Añadir canela recién molida y una pizca de pimienta de cayena a cada copa. Servir frío.

Opcional: añadir azúcar y canela al borde de cada copa.