

## Porridge de otoño, con higos, bayas de Goji y nueces pecanas

Este **Porridge de otoño** es una excelente forma de desayunar y empezar la jornada con energía y verdadera paz. No hay nada como preparar un desayuno nutritivo y realmente sano con el que cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. El organismo se ve diariamente amenazado por todo tipo de influencias negativas, como pueden ser el estrés y el cansancio, que luego dan lugar a un abatimiento del que muchas veces no sabemos cómo librarnos. La alimentación es la mejor aliada para una buena defensa y, sobre todo, el dedicarnos un momento al comenzar el día para nosotros mismos.

El ritual de preparar un porridge es una manera maravillosa para encontrar la paz en nuestro hogar desde por la mañana. El porridge se elabora con harina de avena y se hace en cinco minutos. De modo que cualquier persona se lo puede preparar cada mañana, no lleva mucho tiempo en la cocina y sus valores nutricionales son altísimos. Así que merece la pena mucho consumirlo habitualmente, pues estamos cuidando de nuestro valor máspreciado, que es nuestro cuerpo. Lo ideal es añadir a la harina de avena todo tipo de alimentos variados, desde semillas hasta fruta, cualquier cosa que sea de nuestro gusto. Lo más bonito es arriesgar y probar combinaciones nuevas, probar cositas diferentes cada semana. El porridge es una aventura en el desayuno súper divertida. Así que os animo a que lo probéis y lo experimentéis. Os aseguro que será un gran descubrimiento :-)

### Ingredientes

50 g de harina de avena  
200 ml de leche de almendras 0% azúcar  
3 higos  
1 banana  
Bayas de Goji  
Nueces pecanas  
Pasas sultanas

### Preparación del Porridge

En un cacito echamos la leche y la harina de avena. Ponemos el fuego máximo y vamos removiendo la mezcla todo el rato hasta que se forme una especie de papilla. La consistencia será a nuestro gusto, pero debe estar muy bien mezclado, como si fueran unas gachas.

Una vez hecho el porridge, lo echamos en un bol le vamos añadiendo el resto de ingredientes. Primero cortamos la banana en rodajitas y los higos por la mitad, y después, vamos echando puñaditos de los demás alimentos. La cantidad dependerá de lo hambrientos que estemos, aunque hay que ser prudentes con las pasas y las bayas que son altas en hidratos.

Y así de simple es la preparación de un porridge, son unos cinco minutos en la cocina. Se hace tan rápido que no puede haber excusa para no preparar uno cada mañana. Y gracias a que puedes variar sus componentes, cada día puede ser diferente. La cocina puede ser muy divertida.

Si te ha gustado esta receta, te recomendamos nuestro [Desayuno fitness.](#)]