

All About Oats

From food52.com

Steel-cut oats

How they're made: Groats are chopped with steel blades.

How to cook them: Slowly! These grain take about 40 minutes over low, low heat in a pot or in a slow cooker -- this keeps them thick and chewy.

A flavor trick: Toast them with butter in a pot before cooking them to bring out their nuttiness.

Good for: Adding to granola.

Not so good for: Using in baking because they take so to hydrate.



Rolled oats (or old-fashioned oats)

How they're made: Whole oat groats are toasted, hulled, steamed, and flattened to cook evenly and more quickly.

How to cook them: In as little as 5 minutes on the stovetop (or 3 in the microwave), they're creamy and ready to eat. But due to all of the processing they go through, they lose some of the sweet, nutty flavor of oat groats.

Good for: Baking! **Cookies, rolls, granola bars, and tarts** often call for rolled oats, lending baked goods of all kinds that familiar hearty, chewy texture.

Quick-cooking oats

How they're made: Basically the same process as rolled oats, but these ones are roughly cut beforehand.

How to cook them: Ready in literally 1 minute, these oats are built for convenience. Stir them into boiling water on the stovetop (or combine with cold water and microwave, if that's how you roll).

Make them at home: In a pinch, quick-cooking oats can be made by pulsing rolled oats in a food processor a few times.

Good to know: In baking recipes, if the type of oats isn't specified, quick-cooking can be used interchangeably with rolled oats. Try them in these easy-to-throw-together **flapjacks**.



Instant oats

How they're made: These oats are cut even more finely and flattened even more thinly than quick-cooking oats, and they're pre-cooked. They're pulverized really.

How to cook them: With the addition of boiling water, these oats are ready in, well, an instant.

Not so good for: A diet where you are watching sodium or sugar intake—check out the Nutrition Facts!

Banana Oatmeal Chocolate Chip Cookies

from girlplusfood.com

2 large, ripe bananas

1 cup of Quick Oats

¼ cup chocolate chips

1. Preheat oven to 350 degrees F
2. Smash the bananas and mix in the oats well.
3. Add chocolate chips and mix well.
4. Spoon them on to a cookie sheet and bake at 350 degrees F for 15 minutes.



Todo sobre la avena

Avena de acero cortado

Cómo se hacen: Los grañones se cortan con hojas de acero.

Cómo cocinarlos: ¡lentamente! Estos granos toman cerca de 40 minutos sobre el fuego bajo, bajo en una cacerola o en una olla de cocción lenta - esto las mantiene gruesas y masticables.

Un truco de sabor: Tostarlos con mantequilla en una olla antes de cocinarlos para sacar su nuttiness.

Bueno para: Añadiendo a granola.

No es tan bueno para: Uso en hornear porque se toman para hidratar.



La avena laminada (o la avena pasada de moda)

Cómo se hacen: Granos enteros de avena son tostados, descascarados, cocidos al vapor y aplastados para cocinar de manera uniforme y más rápidamente.

Cómo cocinarlos: En tan sólo 5 minutos en la estufa (o 3 en el microondas), son cremosos y listos para comer. Pero debido a todo el procesamiento que pasan, pierden parte del sabor dulce, de vez en cuando la avena de avena.

Bueno para: hornear! Las galletas, los rollos, las barras de granola, y las tartas a menudo llaman para la avena rodada, préstamos mercancías cocidas al horno de todas las clases que la textura hearty, masticable familiar.

Avena de cocción rápida

Cómo se hacen: Básicamente el mismo proceso que la avena rodada, pero estos son más o menos cortados de antemano.

Cómo cocinarlos: Listo en literalmente 1 minuto, estos avena se construyen por conveniencia. Mezclarlos en agua hirviendo en la estufa (o combinar con agua fría y microondas, si así es como se rueda).

Hacerlos en casa: En una pizca, la avena de cocción rápida se puede hacer pulsando la avena rodada en un procesador de alimentos un par de veces.

Bueno saber: En las recetas de hornear, si el tipo de avena no se especifica, de cocción rápida se puede utilizar de forma intercambiable con la avena rodada. Pruébelos en estos flapjacks fáciles de lanzar juntos.



avena instantánea

Cómo se hacen: Estas avenas se cortan aún más finamente y se aplanan aún más delgadamente que la avena de cocción rápida, y están precocinadas. Son pulverizados realmente.

Cómo cocinarlos: Con la adición de agua hirviendo, estos avena están listos en, así, un instante.

No es tan bueno para: Teniendo en cuenta los aditivos que se encuentran en la mayoría de la avena instantánea, es probablemente mejor dejarlos por completo - o al menos guardarlos para su próximo viaje de campamento.

Galletas de chispas de avena del plátano

2 plátanos grandes y maduros

1 taza de avena rápida

¼ de taza de chispas de chocolate

1. Precaliente el horno a 350 grados F

2. Romper los plátanos y mezclarlos bien con la avena.

3. Agregue las virutas del chocolate y mezcle bien.

4. Colóquelos en una bandeja de hornear y hornee a 350 grados F durante 15 minutos.