



# Avena con frutos rojos

**Recetarios Carb Loading**



Libera tu Salud®  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

Cuando se trata de realizar una carga de carbohidratos previa a un entrenamiento demandante, o una competencia, es importante que optemos por alimentos que sean fuentes de carbohidratos de buena calidad, como lo son los cereales integrales, en este caso la avena.

La avena es un excelente alimento, sobre todo para los corredores y deportistas de resistencia, quienes tienen que aguantar sesiones de larga duración, en donde se ven comprometidas sus reservas de **glucógeno** (forma en la que el cuerpo puede almacenar glucosa en el músculo e hígado).

Te dejamos esta receta deliciosa y sencilla que te ayudará a alcanzar tus requerimientos de hidratos de carbono para que logres una carga adecuada.

## Tiempo de preparación:

25 minutos

## Porciones:

1 Porción

## Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
320 kcal	14 g	37 g	10 g	11 g

Encontrarás ciertas palabras de color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

# Ingredientes

-  ¾ de taza de avena
-  1 taza de leche de almendras
-  1 cucharada de chía
-  2 cucharaditas de canela
-  1 cucharadita de extracto de vainilla pura
-  2 cucharaditas de crema de almendra
-  ½ Taza de frutos rojos congelados

# Equipo de producción

-  Olla con tapa
-  Pala de madera
-  Bowl

# Preparación

1. En una olla pequeña a fuego medio colocar la avena junto con la leche de almendra.
2. Agregar la chía, canela al gusto, la vainilla y revolver hasta que se integre. Esperar a que la mezcla comience a hervir e ir removiendo con una palita de madera.
3. Remover durante 8 minutos, o hasta que el líquido reduzca y la avena se vea hidratada y esté suave.
4. Remover del fuego y colocarla en un bowl. Agregar la crema de almendra y los frutos rojos a manera de topping y disfrutar.

# Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas y antioxidantes	Minerales
Avena	Vitaminas del complejo B	Zinc
Leche de almendras	Vitamina A, D, K	Calcio, Zinc
Chía	Omega 3 Vitamina A, E, C, B1, B 9	Zinc, hierro, fósforo
Crema de almendra	Omega 3 Vitamina A, D, K, E	Magnesio, fósforo
Frutos rojos	Vitamina C, antioxidantes	Potasio, hierro, fósforo



Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor

<b>VITAMINAS</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>FUENTES</b>
<b>Vitamina A</b> (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
<b>Vitamina B1</b> (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
<b>Vitamina B2</b> (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
<b>Vitamina B3</b> (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
<b>Vitamina B5</b> (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
<b>Vitamina B6</b> (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
<b>Vitamina B7</b> (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
<b>Vitamina B9</b> (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
<b>Vitamina B12</b> (Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
<b>Vitamina C</b> (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
<b>Vitamina D</b>	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
<b>Vitamina E</b>	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
<b>Vitamina K</b>	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

<b>MINERALES</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>FUENTES</b>
<b>Calcio</b>	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
<b>Hierro</b>	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
<b>Magnesio</b>	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
<b>Potasio</b>	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
<b>Zinc</b>	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
<b>Selenio</b>	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
<b>Fósforo</b>	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.