



*RUNNERS*

# **Avena con probióticos**

**Recetarios**



**Libera tu Salud**<sup>®</sup>  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

Queremos que tu comida pre-workout esté llena de nutrientes y que te aporten la energía que necesitas durante el día.

La avena como probiótico y el yogurt de coco, como prebiótico, son de las mejores combinaciones para alimentar a tus bacterias para comenzar el día.

## Tiempo de preparación:

5 minutos

\*Nota: preparar la noche anterior a su consumo

## Porciones:

1 porción

## Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
365 kcal	15 g	42 g	16 g	5 g	0 g

# Ingredientes

-  ½ taza de avena
-  ½ de leche vegetal de tu elección
-  2 cucharadas de yogurt de coco vegano “Zahini”
-  1 cucharada de crema de cacahuete
-  1 cucharada de miel de agave
-  ½ cucharada de extracto de vainilla pura

# Equipo de producción

-  Bowl mediano
-  Cuchara
-  Frasco térmico para almacenar

# Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en un bowl y mezcla hasta que se forme una mezcla homogénea.
2. Transfiere la mezcla a tu contenedor térmico preferido y deja reposar al menos toda la noche en el refrigerador.
3. Al siguiente día, ¡saca tu contenedor y disfruta como tu pre-workout!

# Valor nutrimental

Avena	Vitamina B, hierro, fósforo y magnesio.
Leche vegetal (almendra)	Vitamina E, vitamina D y vitamina A, calcio, magnesio y potasio.
Crema de cacahuete	Vitamina B, vitamina E, vitamina A y vitamina K, zinc, hierro y magnesio.
Miel de agave	Vitamina A, vitamina B y vitamina C, hierro, calcio, potasio y magnesio.
Yogurt de coco	Vitamina B y vitamina D, calcio, hierro, magnesio y potasio.



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

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



*RUNNERS*

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.