



RUNNERS

Avena cremosa con miel

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

¿En busca de un desayuno fácil, rápido y rico de preparar?

Esta avena es deliciosa e ideal para antes de salir a correr. Te ayudará a recargar tus músculos con la energía que necesitan, para realizar el entrenamiento del día.

Esta receta es ideal para esos días en los que despiertas con un antojo dulce, pues tiene miel, así que te hará sentir que estás comiendo un postre.

Tiempo de preparación:

15 minutos

Porciones:

2 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
222 kcal	5 g	39 g	6 g	4 g

Ingredientes

-  1 taza de avena
-  1 taza de leche de tu preferencia
-  ½ cucharadita de monk fruit (opcional)
-  2 cucharadas de miel de maple
-  ¼ cucharada de extracto de vainilla pura

Equipo de producción

-  Olla pequeña
-  Cucharón

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en una olla pequeña a fuego medio. Procura mezclar constantemente hasta que la leche haya sido absorbida por la avena y tengas la consistencia de tu preferencia.
2. Quita del fuego y deja enfriar.
3. Coloca en un plato y agrega cualquier fruta de tu preferencia.

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Avena	Vitamina E Vitamina B-5 Vitamina B6	Hierro Magnesio Calcio
Leche	Vitamina A Vitamina B12	Yodo Calcio
Miel pura	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Magnesio Zinc 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

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
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.