



RUNNERS

Avocado Toast Vegano

Recetarios



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Esta deliciosa receta pre-workout es ideal cuando tenemos mucha prisa o no tenemos mucho tiempo para preparar nuestro snack antes de hacer ejercicio.

El avocado toast es alto en grasas saludables y carbohidratos, lo cual lo hace perfecto para antes de salir a entrenar o correr una carrera, además de ser una receta rápida de preparar, sencilla, económica y muy adaptable.

¡No dejes de probarla y agregarle tu propio toque!

Tiempo de preparación:

5 minutos

Porciones:

1 porción

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
340 kcal	20 g	34 g	10 g	12 g	0.86 g

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral o de granos
- ½ aguacate
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- ½ limón exprimido
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Equipo de producción

- Tostador
- 1 bowl pequeño
- 1 tenedor
- 1 palita para untar

Preparación

- Colocar el pan en el tostador y poner a tostar al gusto.
- Agregar en un bowl el aguacate, perejil, aceite de oliva, limón, sal y pimienta y con el tenedor unificar, hasta crear una consistencia de pasta cremosa.
- Al salir el pan, untar con la ayuda de una palita la mezcla del bowl.
- ¡Disfrutar en el momento!

Valor nutrimental

Pan integral	Vitamina B, Selenio, Fósforo, Hierro, Magnesio y Zinc.
Aguacate	Vitamina E, Magnesio y Potasio.
Aceite de oliva	Vitaminas A, D, E, y K.

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.



RUNNERS



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com