



RUNNERS

Barritas de dátiles

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

¿Listo para crear tus propias barritas energéticas?

Esta receta de barritas contiene ingredientes naturales y fáciles de encontrar, sentirás que son las barritas de frutas comerciales, que nos atraen de sobre manera y además no tienen los ingredientes saludables que necesitamos.

Te tomarán 10 minutos y tendrás el snack ideal para salir a correr, ya que te aportarán la cantidad necesaria de energía para poder rendir en tu entrenamiento.

Tiempo de preparación:

10 minutos

Porciones:

16 barritas

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
119 kcal	6 g	147 g	2 g	2 g

Ingredientes

-  1 taza de nueces picadas
-  ¾ de taza de dátiles sin hueso picados
-  Ralladura de 1 naranja
-  3 huevos grandes
-  ¼ taza de jugo de naranja
-  Canela molida al gusto

Equipo de producción

-  Vitamix o licuadora
-  Tabla para picar
-  Cuchillo
-  Bowl
-  Molde apto para horno
-  Horno

Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. Engrasa una bandeja para hornear.
3. Introduce las nueces en el vaso de la Vitamix y cierra.
4. Selecciona la velocidad 1 de tu Vitamix o licuadora.
5. Licua e incrementa la velocidad poco a poco hasta llegar a 4. Deja licuar por 10 segundos.
6. Incorpora los dátiles y la ralladura de naranja a su vaso, una vez mezclados transfiere a un bowl.
7. Agrega los huevos, azúcar, jugo de naranja y canela en el vaso de la Vitamix y mezcla comenzando con la velocidad 1 hasta llegar a la 10.
8. Licua durante 15 segundos.
9. Coloca la mezcla en el bowl con las nueces.
10. Coloca la mezcla en el molde previamente engrasado y meta al horno por 30 minutos.
11. Espolvorea con más nueces.
12. Deja enfriar, rebana y disfruta de sus barritas.

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Nueces	Vitamina E Vitamina C Vitamina A Vitamina B1	Calcio Hierro Fósforo Potasio
Dátiles	Vitamina E Vitamina C Vitamina A	Zinc Cobre Calcio Fósforo
Huevo	Vitamina A Vitamina E Vitamina B2 Vitamina B12	Fósforo Zinc Hierro

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.