



RUNNERS

Barritas de proteína caseras

Recetarios Carb Loading



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Estas barras son una opción fácil y deliciosa para recuperar energía después del entrenamiento, aportando una combinación balanceada de proteínas, grasas saludables y carbohidratos. Son perfectas para corredores que buscan un snack práctico y nutritivo.

Tiempo de preparación:

15 minutos (más 1 hora de refrigeración)

Porciones:

6 barras

Aporte por porción:

Calorías	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
220 kcal	10 g	18 g	12	3 g

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

Ingredientes

-  ½ taza de crema de cacahuate natural
-  2 cucharadas de miel de abeja
-  1 ½ scoop de proteína de chocolate
-  ½ taza de harina de avena o almendras
-  2 cucharadas de leche (ajustar según textura)
-  70 g de chocolate amargo (mínimo 70% cacao), derretido

Equipo de producción

-  Tazón grande
-  Cuchara medidora
-  Espátula o cuchara
-  Molde rectangular o bandeja
-  Papel encerado
-  Refrigerador

Preparación

1. Mezcla en un tazón la crema de cacahuate, la miel de abeja, la proteína en polvo y la harina de avena o almendras.
2. Añade la leche poco a poco hasta obtener una masa maleable y homogénea.
3. Extiende la mezcla en un molde rectangular forrado con papel encerado y presiona para compactarla.
4. Refrigerera por al menos 1 hora para que tome consistencia.
5. Derrite el chocolate amargo a baño maría o en el microondas en intervalos de 20 segundos.
6. Corta la masa en 6 barritas y sumerge cada una en el chocolate derretido o rocíalas por encima.
7. Coloca las barritas sobre papel encerado y refrigéralas nuevamente hasta que el chocolate se endurezca.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas	Minerales
Crema de cacahuete	E, B3, B6	Magnesio, Fósforo
Miel de abeja	Riboflavina (B2)	Calcio, Zinc
Proteína de chocolate	B1, B2, B6	Hierro, Potasio
Harina de avena/almendras	B1, B5	Magnesio, Calcio
Chocolate amargo	E, B1, B2	Hierro, Magnesio

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

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.