



Batido energizante de papaya

Recetarios



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿En busca de un desayuno rápido y lleno de energía?

Este shake de papaya es ideal, contiene ingredientes sencillos que te permitirán recuperarte y rendir de manera adecuada, ya que te proporcionará los carbohidratos y energía que necesitas después o antes de entrenar.

¡Corre a prepararla!

Tiempo de preparación:

5 minutos

Porciones:

2 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
305 kcal	1.14 g	40 g	18 g	7.1 g

Ingredientes

-  ½ taza de la leche de tu preferencia
-  ½ taza de yogurt griego sin azúcar
-  ¼ taza de jugo de naranja
-  1 cucharada de miel de abeja
-  1 cucharada de canela
-  ½ plátano
-  1 taza de papaya congelada
-  hielos al gusto

Equipo de producción

-  Licuadora

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla a velocidad alta hasta que obtengas una consistencia homogénea.
2. Sirve en un vaso y disfruta.

Valor nutricional

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Leche deslactosada	Vitamina A Vitamina B12	Yodo Calcio
Papaya	Vitamina C Vitamina A	Potasio
Jugo de naranja	Vitamina C	Calcio Magnesio
Yogurt griego	Vitamina B2 Vitamina B6 Vitamina B12	Calcio Potasio Fósforo
Miel de abeja 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.