



RUNNERS

Bites de yogurt con blueberries

Recetarios Omnívoros



Liberat tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

¿Listo para preparar el pre workout más sencillo que has visto?

Solo necesitas 3 ingredientes. Cada uno de ellos te dará un boost de energía, mezclando las blueberries, chocolate y yogurt, tenemos un snack completo lleno de **antioxidantes, proteína y carbohidratos** para darlo todo en tu siguiente entrenamiento.

¡No te lo puedes perder!

Tiempo de preparación:

20 minutos

Porciones:

8 a 10 bites

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
141 kcal	5.2 g	22.9 g	5.4 g	11.2 g

Ingredientes

-  2 tazas de blueberries frescas o congeladas
-  1 taza de yogurt griego 0%
-  1 cucharada de miel de maple
-  1 barra de chocolate oscuro

Equipo de producción

-  Bandeja para hornear
-  Papel encerado
-  Bowl
-  Cuchara

Preparación

1. En un bowl, combina las blueberries con el yogurt griego y la cucharada de miel de maple.
2. Con una cuchara crea bolitas pequeñas de la mezcla y colócalas en tu bandeja para congelar. Introdúcelas al congelador hasta que estén sólidas.
3. En un bowl apto para microondas, derrite el chocolate de 30 en 30 segundos.
4. Una vez que las bolitas estén listas, sumérgelas en el chocolate derretido. Colócalas en el congelador hasta que te las vayas a comer.
5. Disfruta 1 o 2 antes de tu corrida vespertina

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Yogurt griego	Vitamina B2 Vitamina B6 Vitamina B12	Calcio Potasio Fósforo
Miel pura	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Magnesio Zinc Potasio
Chocolate oscuro	Vitamina A Vitamina B1 Vitamina C	Fósforo Magnesio Potasio
Blueberries	Vitamina C	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.