



Bites energéticos de pretzel, mantequilla de cacahuete y chocolate

Recetarios Carb Loading



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Estos bites combinan carbohidratos rápidos de los pretzels, grasas saludables y proteínas de la mantequilla de maní, y un toque de chocolate para un extra de energía. Son ideales para un snack pre-entrenamiento o como parte de un plan de recuperación para corredores.

Tiempo de preparación:

15 minutos (más 30 minutos de refrigeración)

Porciones:

15 - 20 bites

Dependiendo del tamaño.

Aporte por porción:

Calorías	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
59-78 kcal	1.8-2.5 g	9.1-12.16 g	1-1.4 g	0.8-1.16 g

- El aporte nutricional dependerá de las porciones que salgan 15-20 bites.

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

Ingredientes

-  1 taza de pretzels triturados
-  1 taza de mantequilla de maní natural
-  2 cucharadas de miel
-  70 g de chocolate oscuro (mínimo 70% cacao), derretido
-  ½ cucharadita de sal
-  1 cucharada de semillas de chía (opcional, para más fibra y omega-3)

Equipo de producción

-  Procesador de alimentos o bolsa de plástico
-  con rodillo
-  Tazón grande
-  Cuchara medidora
-  Espátula o cuchara
-  Bandeja para refrigerar
-  Papel encerado

Preparación

1. Tritura los pretzels en un procesador de alimentos o colócalos en una bolsa y aplastalos con un rodillo hasta obtener pedazos muy pequeños sin llegar a ser migajas.
2. Mezcla en un tazón los pretzels triturados, la mantequilla de maní, la miel, la sal y las semillas de chía (si las usas).
3. Forma pequeñas bolitas con la mezcla y colócalas en una bandeja con papel encerado.
4. Refrigerera por 30 minutos para que se endurezcan.
5. Derrite el chocolate a baño maría o en el microondas en intervalos de 20 segundos.
6. Sumerge cada bolita en el chocolate derretido.
7. Refrigerera nuevamente por 10 minutos o hasta que el chocolate se endurezca.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas	Minerales
Pretzels	B1, B2, Niacina	Sodio, Hierro
Mantequilla de maní	E, B3, B6	Magnesio, Potasio
Miel	Riboflavina (B2)	Calcio, Zinc
Chocolate oscuro	E, B1, B2	Hierro, Magnesio
Semillas de chía	B1, B3	Calcio, Fósforo

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



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.