



RUNNERS

Snack: Bolitas de cacao y nueces

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Es el snack ideal para llevar al trabajo, es bajo en calorías y mantiene estables los niveles de azúcar en sangre. El cacao es fuente de potasio, fósforo, magnesio y calcio a pesar de poseer ácidos grasos saturados, no aumenta el colesterol en la sangre. Contiene antioxidantes relacionados con la prevención de enfermedades del corazón.

Tiempo de preparación:

10 minutos

Porciones:

10 bolitas

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Azúcares	Sodio
65.4 kcal	2.8 g	8.41 g	2.3 g	1.7 g	2.4 g	6.2 g

Ingredientes

-  ½ plátano maduro
-  2 cucharadas de hojuelas de avena
-  1 cucharada de crema de nuez, cacahuete o avellana
-  2 cucharadas de cacao puro
-  1 cucharada de nueces en trocitos
-  1 cucharada de miel de agave o abeja

Equipo de producción

-  Procesador o licuadora
-  congelador

Preparación

1. Integra todos los ingredientes en el procesador de alimentos o licuadora.
2. Haz bolitas con la mezcla.
3. Pasa las bolitas de cacao en polvo por coco deshidratado.
4. Congela las bolitas durante una hora.

Valor nutricional

Alimento	Vitaminas y antioxidantes	Minerales
Plátano	Vitamina A Vitamina C Vitamina B9	Potasio Magnesio
Hojuelas de avena	Vitamina B9 Vitamina E	Calcio Magnesio Yodo Hierro
Nuez	Vitamina E	Zinc Selenio Hierro Fósforo Cobre
Cacao	Vitaminas del grupo B	Potasio Calcio Fósforo
Crema de cacahuate	Vitamina B6	Potasio Fósforo Magnesio Zinc
Miel de abeja		Potasio Cloro

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.