



Burrito de arroz y frijoles con guacamole

Recetarios Carb Loading



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Este burrito es una opción perfecta para carb loading, ya que proporciona una combinación equilibrada de carbohidratos complejos, ideal para maximizar las reservas de glucógeno antes de una carrera.

Tiempo de preparación:

20 minutos

Porciones:

2 Porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
520 kcal	14 g	85 g	16 g	9 g

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

Ingredientes

-  2 tortillas de harina grandes
-  1 taza de arroz integral cocido
-  1 taza de frijoles negros cocidos
-  ½ cucharadita de comino en polvo
-  ½ cucharadita de paprika
-  1 diente de ajo picado
-  ¼ cebolla morada picada
-  ½ pimiento rojo picado
-  ½ cucharadita de sal
-  1 cucharada de aceite de oliva

Para el guacamole

-  1 aguacate maduro
-  Jugo de ½ limón
-  ½ tomate picado
-  ¼ de cebolla picada
-  1 cucharada de cilantro picado
-  Sal y pimienta al gusto

Equipo de producción:

-  Sartén
-  Cuchillo y tabla para picar
-  Bowl para mezclar
-  Espátula
-  Cucharas medidoras

Preparación

1. Calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego medio.
2. Añade la cebolla, el ajo y el pimiento. Sofríe por 3 minutos.
3. Incorpora los frijoles cocidos, el comino, la paprika y la sal. Cocina por 5 minutos.
4. Agrega el arroz cocido y mezcla bien. Cocina 2 minutos más y retira del fuego.
5. Prepara el guacamole triturando el aguacate con un tenedor.
6. Mezcla con el jugo de limón, el tomate, la cebolla y el cilantro. Sazona con sal y pimienta.
7. Calienta las tortillas en un sartén.
8. Rellena cada tortilla con la mezcla de arroz y frijoles.
9. Añade una porción de guacamole en cada burrito.
10. Enrolla el burrito asegurando los bordes y sírvelo caliente.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas	Minerales
Arroz integral	B1, B6, Niacina	Magnesio, Fósforo
Frijoles	Folato, B1	Hierro, Potasio
Aguacate	E, C, K, B5, B6	Potasio, Magnesio
Pimiento rojo	A, C, B6	Calcio, Hierro
Tortilla de harina	B1, B2, Niacina	Hierro, Sodio

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.