



RUNNERS

Chips de camote

Recetarios



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

El mejor pre-workout si eres fan de lo crujiente y optas por consumir alimentos salados antes de tu entrenamiento o carrera.

Esta receta de chips de camote contiene el aporte necesario de grasas y carbohidratos, para darte energía para así cumplir tu meta del día. Es muy fácil de preparar, además de ser deliciosa y cómoda de llevar contigo camino a tu entrenamiento.

¡Te fascinará!

Tiempo de preparación:

10 minutos de preparación + 40 minutos en horno

Porciones:

2 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
230 kcal	8 g	37 g	4 g	6 g	1.1 g

Ingredientes

- 2 camotes medianos o grandes
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

Equipo de producción

- Cuchillo para cortar
- Tabla de picar
- 1 bandeja grande para horno
- Horno
- Brocha de cocina

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C o 356°F.
2. Lavar los camotes y en una tabla de picar cortar en rebanadas delgadas de forma redonda.
3. Colocar las rebanadas en una bandeja para horno y con ayuda de una brocha esparcir el aceite de oliva sobre el camote.
4. Agregar la sal y pimienta al gusto y colocar en el horno por 40 minutos.
5. Voltear el camote a la mitad del tiempo.
6. Dejar enfriar y disfrutar.

Valor nutrimental

Camote	Vitaminas A, C y Potasio.
Aceite de oliva	Vitaminas A, D, E, y K.

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.