



# Chocobanana Shake

**Recetarios**



Libera tu Salud<sup>®</sup>  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

El shake de chocobanana es una bebida deliciosa y nutritiva, ideal para recuperar energía después de correr. Esta receta combina el sabor del chocolate y el plátano con proteínas y grasas saludables, ofreciendo una bebida perfecta para la recuperación muscular y la reposición de energía.

## Tiempo de preparación:

5 minutos

## Porciones:

1 porción

## Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
300-350 kcal	10-12 g	30-35 g	25-35 g	5-7 g

# Ingredientes

-  1/2 plátano congelado
-  1 cucharadita de cocoa en polvo
-  100 ml de agua
-  100 ml de leche
-  5 almendras
-  1 scoop de proteína de vainilla o chocolate
-  1 cucharadita de mantequilla de cacahuete (peanut butter)

# Equipo de producción

-  Licuadora
-  Vaso para servir
-  Cuchara para medir

# Preparación

1. En una licuadora, agrega el plátano congelado, la cocoa en polvo, el agua, la leche, las almendras, la proteína en polvo y la mantequilla de cacahuete.
2. Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Si la mezcla está muy espesa, añada un poco más de agua o leche hasta alcanzar la consistencia deseada.
4. Vierte el shake en un vaso.

# Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Plátano	<p>Vitamina C (antioxidante, fortalece el sistema inmunológico)</p> <p>Vitamina B6 (metabolismo de proteínas y producción de neurotransmisores)</p> <p>Folato (formación celular y desarrollo fetal)</p>	<p>Potasio (función muscular y nerviosa, equilibrio de líquidos)</p> <p>Magnesio (relajación muscular y salud ósea)</p> <p>Manganeso (metabolismo y protección antioxidante)</p>
Cocoa en polvo	<p>Vitaminas del complejo B (como niacina y riboflavina, necesarias para el metabolismo)</p>	<p>Hierro (transporte de oxígeno en la sangre)</p> <p>Magnesio (función muscular y producción de energía)</p> <p>Cobre (formación de colágeno y función inmune)</p> <p>Zinc (sistema inmunológico y cicatrización)</p>
Leche entera de vaca	<p>Vitamina A (salud visual e inmunológica)</p> <p>Vitamina D (absorción de calcio y fortalecimiento óseo, cuando está fortificada)</p> <p>Vitaminas del complejo B (B2 y B12, esenciales para el metabolismo y formación de glóbulos rojos)</p>	<p>Calcio (formación ósea y función muscular)</p> <p>Fósforo (metabolismo energético y salud ósea)</p> <p>Magnesio (relajación muscular y salud cardiovascular)</p>
Almendra	<p>Vitamina E (antioxidante, protege la piel y las células del daño)</p> <p>Vitaminas del complejo B (riboflavina y niacina, esenciales para la energía)</p>	<p>Magnesio (relajación muscular y función nerviosa)</p> <p>Calcio (salud ósea y dental)</p> <p>Fósforo (energía y mantenimiento celular)</p> <p>Zinc (inmunidad y cicatrización)</p>
Mantequilla de cacahuete	<p>Vitamina E (antioxidante, protege las células del estrés oxidativo)</p> <p>Vitaminas del complejo B (B3 o niacina, esencial para la conversión de energía)</p>	<p>Magnesio (función muscular y nerviosa)</p> <p>Fósforo (formación ósea y producción de energía)</p> <p>Zinc (función inmunológica y cicatrización)</p> <p>Potasio (regulación del equilibrio de líquidos y función muscular)</p>

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
<b>Vitamina A</b> (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
<b>Vitamina B1</b> (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
<b>Vitamina B2</b> (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
<b>Vitamina B3</b> (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
<b>Vitamina B5</b> (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
<b>Vitamina B6</b> (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
<b>Vitamina B7</b> (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
<b>Vitamina B9</b> (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
<b>Vitamina B12</b> (Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
<b>Vitamina C</b> (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
<b>Vitamina D</b>	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
<b>Vitamina E</b>	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
<b>Vitamina K</b>	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

<b>MINERALES</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>FUENTES</b>
<b>Calcio</b>	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
<b>Hierro</b>	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
<b>Magnesio</b>	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
<b>Potasio</b>	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
<b>Zinc</b>	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
<b>Selenio</b>	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
<b>Fósforo</b>	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.