Coffee cake vegano

Recetarios

Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿Qué mejor manera de empezar el día, que disfrutando de un pre-workout sabor café?

Este delicioso coffee cake es el pre-workout ideal, ya que contiene grasas saludables y carbohidratos complejos perfectos para prepararte para tu entrenamiento o carrera.

Además de ser perfecto, no solo para veganos o vegetarianos, sino también para personas intolerantes a la lactosa.

Tiempo de preparación:

10 minutos + 30 minutos en el horno

Porciones:

Rinde para 4 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
362 kcal	14.7 g	53 g	7 g	5 g	0.12 g

Ingredientes

- 1 ¼ taza de harina de trigo integral
- taza de harina de almendra
- 2 cucharadas de café en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- ¾ taza de azúcar morena
- 1/3 taza de aceite de coco derretido
- 1 taza de leche vegetal
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

Ingredientes para el topping de canela:

- 1/3 taza de azúcar morena (opcional)
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1/3 taza de harina integral
- 1/3 taza de ghee frio

Equipo de producción

- Horno
- Molde de horno para pastel
- 2 bowls grandes
- 1 bowl pequeño
- Palas para mezclar

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C o 356°F y prepará un molde para pastel engrasado con ghee o cubriéndolo con papel para hornear.

2. En un bowl grande mezcla las harinas, el bicarbonato, el polvo de hornear y la sal.

3. En otro recipiente, combina el azúcar moreno, el aceite de coco, la leche vegetal, el vinagre de manzana y la vainilla.

4. Añade los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y mezcla con suavidad hasta conseguir una masa homogénea.

5. Combina los ingredientes para el topping de canela en un bowl pequeño.

6. Vierte la mitad de la masa en el molde. Espolvorea encima la mitad del topping de canela.

7. Cubre con la masa restante y finaliza con una última capa de topping de canela.

8. Hornea durante aproximadamente 30 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio.

9. Deja enfriar antes de desmoldar y servir.

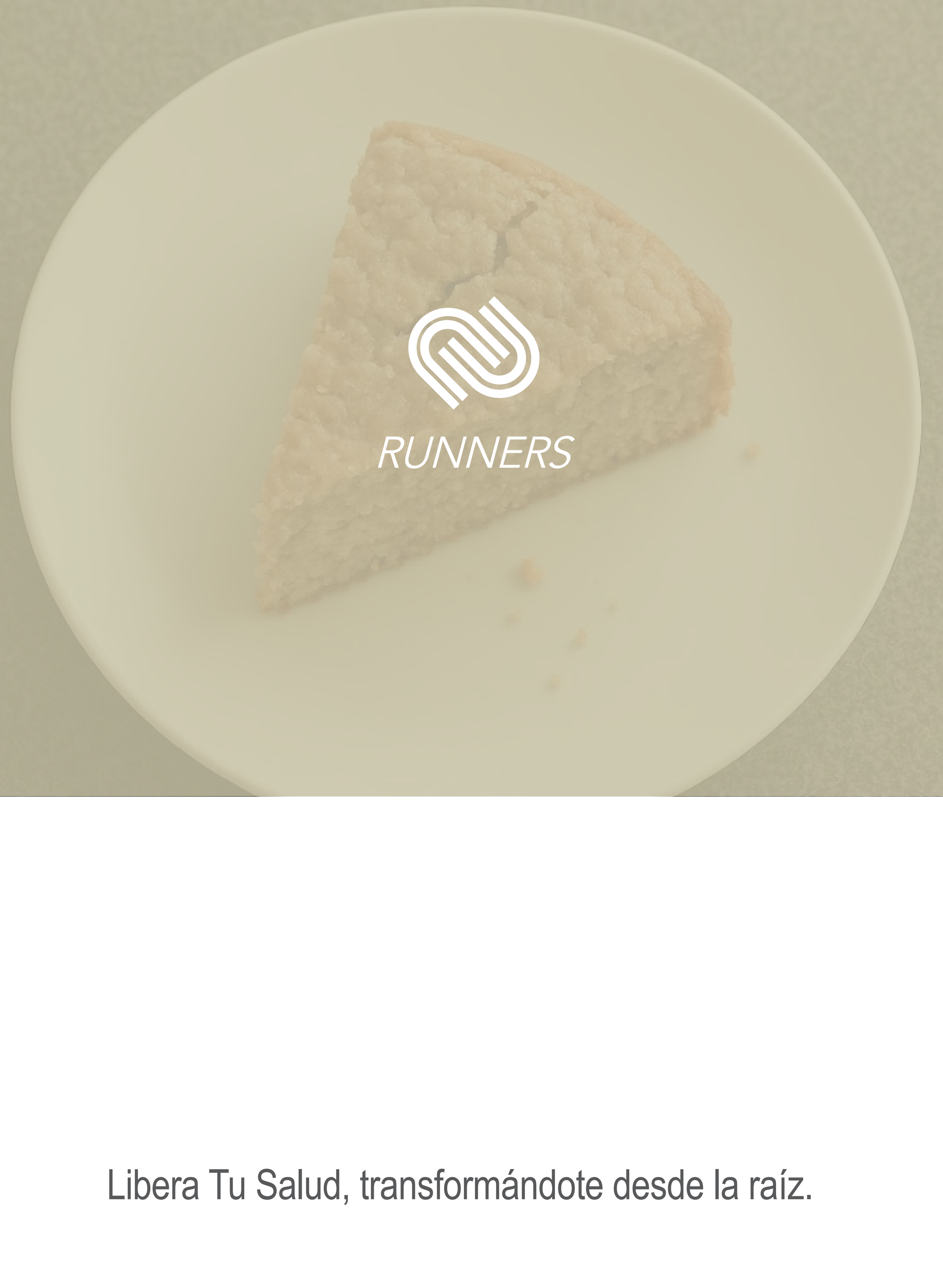
10. Refrigerar por un máximo de 1 semana.

Valor nutrimental

Harina de almendra	Vitamina E, Magnesio, Calcio, Fósforo, Hierro y Zinc.
Aceite de coco	Vitaminas B1, B2, B3, B6, C, E, Calcio, Magnesio, Fósforo, Potasio, Hierro y Zinc.
Vinagre de manzana	Vitaminas B y C.

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.