



Dátiles con crema de cacahuete

Recetarios



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿Quieres deleitarte con un snack pre-workout, que no solo tiene todo lo que necesitas para empezar tu entrenamiento o carrera, sino que también está delicioso y fácil de hacer?

Los dátiles son una fruta dulce y deliciosa que te darán energía inmediata para correr, además de tener muchos beneficios para tu salud: cómo mejorar tu salud cerebral, prevenir enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer e incrementar tu función digestiva e intestinal. Esto, combinado con una succulenta y cremosa crema de cacahuate, son el snack perfecto.

Puedes comprar crema de cacahuate en tu supermercado más cercano, sin embargo Libera Tu Salud cuenta con su propia receta 100% natural de este alimento delicioso y cargado de grasas saludables. Lo puedes encontrar en la sección <<Recetas>> de nuestra página.

Tiempo de preparación:

5 minutos

Porciones:

2 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
248 kcal	8 g	40 g	6 g	4 g	1 g

Ingredientes

-  6 dátiles
-  2 cucharadas de crema de cacahuete sin azúcares añadidos
-  1 cucharadita de chía

Equipo de producción

-  1 cuchillo pequeño
-  1 cuchara
-  Palita para esparcir

Preparación

1. Haz un pequeño corte a un lado de cada dátil y retira el hueso, si es que contienen.
2. Rellena cada dátil con la crema de cacahuete.
3. Espolvorea la chía por encima de la crema de cacahuete.
4. Refrigerar y disfrutar.

Valor nutrimental

Dátiles	Vitaminas B, E, C y A, magnesio y potasio.
Cacahuete	Vitaminas B, E, A y K, hierro, magnesio y fósforo.
Chía	Vitaminas C, E, A y B, fósforo, potasio, hierro y zinc.

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.



RUNNERS



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com