



RUNNERS

Dirty banana shake

Recetarios



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Este smoothie es el indicado si lo que quieres es recuperar energía, ya que la cafeína y el plátano, te ayudarán a reponer lo que gastaste en tu sesión de entrenamiento, y continuar el día con ánimos para cumplir con tus otras actividades.

Libera Tu Salud te comparte, un licuado ideal para que no te sientas cansado durante el día, y puedas rendir, sentirte fuerte y de buen humor.

Tiempo de preparación:

7 minutos

Porciones:

1 porción

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
149 kcal	7.5 g	30 g	4 g	5 g	0.05 g

Ingredientes

-  1 plátano congelado
-  1 cucharadita de café soluble o 150 ml de café
-  250 ml de leche de almendra
-  1 pizca de canela
-  1 taza de hielo
-  50 ml de agua

Equipo de producción

-  Licuadora

Preparación

1. En una licuadora colocar el plátano, café, leche de almendra, canela y licuar hasta alcanzar una consistencia homogénea.
2. Agregar el agua y hielos y volver a licuar, hasta alcanzar la consistencia deseada y disfrutar.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas	Minerales
Plátano	Vitaminas del complejo B, Vitamina C	Potasio, magnesio
Leche de almendra	Vitamina A, E, K, D	Calcio
Café	Antioxidantes	

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.