



RUNNERS

Galletas de plátano y coco

Recetarios



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Este snack pre-entreno brinda una **buena fuente de fibra, potasio y es rico en vitamina C**. Destacan los beneficios del consumo de coco como antioxidante y estimulante del metabolismo.

Tiempo de preparación:
30 minutos

Porciones:
6 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
163 kcal	10 g	18.4 g	1 g	2 g	0.04 g

Ingredientes

-  2 plátanos.
-  1 taza de coco deshidratado.
-  Stevia al gusto.
-  1 cucharada de aceite de coco.
-  Chocolate amargo vegano en trocitos.
-  Canela en polvo.
-  Extracto de vainilla.

Equipo de producción

-  Horno
-  Bandeja para hornear
-  Tenedor

Preparación

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Aplasta con un tenedor los plátanos y agrega poco a poco los demás ingredientes.
3. Revuelve hasta tener una mezcla homogénea.
4. Forma las galletas y engrasa con aceite de coco una bandeja para hornear.
5. Introduce las galletas en el horno y baja la temperatura a 160° C.
6. Hornea las galletas de 15 a 20 minutos.

Valor nutrimental

Plátano	Vitamina A, vitamina C y vitamina B, Potasio y Magnesio.
Aceite de coco	Vitamina A, vitamina K y vitamina B, Calcio, Hierro, Fósforo y Potasio.
Coco	Vitamina E, vitamina C y vitamina B, Magnesio, Potasio, Calcio, Hierro y Fósforo.

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