



# Gel casero con miel de maple y café

**Recetarios Carb Loading**



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

Este gel casero es una excelente fuente de energía rápida para corredores, con una combinación equilibrada de carbohidratos simples, electrolitos y cafeína para mejorar el rendimiento y retrasar la fatiga.

## Tiempo de preparación:

10 minutos

## Porciones:

5 porciones de 30 ml (equivalente a un gel comercial)

## Aporte por porción:

Calorías	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
90 kcal	0 g	25 g	6 g	150 g

Encontrarás ciertas palabras de color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

# Ingredientes

-  4 cucharadas de miel de maple
-  2 cucharadas de azúcar
-  ½ cucharadita de sal o mix de electrolitos de tu preferencia
-  1 limón
-  50 ml de café espresso o ½ cucharadita de cafeína en polvo disuelta en agua

# Equipo de producción

-  Taza medidora
-  Cuchara medidora
-  Bowl pequeño
-  Batidor de mano o cuchara
-  Embudo
-  Contenedores de goma reutilizables (soft flasks)

# Preparación

1. Mezcla en un bowl la miel de maple, el azúcar y la sal o electrolitos.
2. Añade el jugo de limón y el café espresso.
3. Incorpora el agua poco a poco hasta lograr una textura semilíquida.
4. Bate con un batidor o cuchara hasta que todo esté completamente disuelto.
5. Vierte la mezcla en un soft flask con ayuda de un embudo.
6. Guarda en el refrigerador hasta por una semana.

# Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas	Minerales
Miel de maple	Riboflavina (B2)	Zinc, Calcio, Magnesio
Azúcar	-	-
Café	Niacina (B3)	Potasio
Sal/Electrolitos	-	Sodio, Cloro, Potasio
Jugo de limón	Vitamina C	Calcio, Magnesio

---

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor

<b>VITAMINAS</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>FUENTES</b>
<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.