



RUNNERS

Gnocchis de papa con pesto de almendras

Recetarios Carb Loading



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Este platillo es ideal para carb loading, ya que los gnocchis de papa proporcionan una excelente fuente de carbohidratos complejos, mientras que el pesto de almendras aporta grasas saludables y proteínas para mejorar la recuperación muscular.

Tiempo de preparación:

50 minutos

Porciones:

5 Porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
466 kcal	28.1 g	44.4 g	11.2 g	3.8 g

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

Ingredientes

Para los gnocchis

-  500 g de papa
-  150 g de harina de trigo o harina integral
-  1 huevo
-  ½ cucharadita de sal
-  ½ cucharadita de nuez moscada (opcional)

Para el pesto de almendras

-  50 g de almendras
-  1 diente de ajo
-  50 g de albahaca fresca
-  100 ml de aceite de oliva
-  30 g de queso parmesano rallado
-  1 pizca de sal
-  Jugo de 1 limón
-  30 g de espinaca

Equipo de producción:

-  Olla grande
-  Sartén
-  Bowl para mezclar
-  Procesador de alimentos o licuadora
-  Cuchillo y tabla para picar
-  Tenedor o prensa para papa

Preparación

Gnocchis

1. Cocina las papas en agua hirviendo con sal hasta que estén suaves (aprox. 20 minutos).
2. Escurre las papas y pélalas mientras aún están tibias.
3. Tritura las papas con un tenedor o prensa hasta obtener un puré sin grumos.
4. Agrega la harina, el huevo, la sal y la nuez moscada. Mezcla hasta formar una masa suave.
5. Divide la masa en porciones y forma cilindros de 1.5 cm de grosor.
6. Corta en pequeños trozos de 2 cm y presiónalos ligeramente con un tenedor para darles forma.
7. Cocina los gnocchis en agua hirviendo con sal. Cuando floten, retíralos y resérvalos.

Pesto de almendras

1. Coloca las almendras, el ajo, la albahaca, el queso parmesano, la sal y el jugo de limón en un procesador de alimentos.
2. Tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Agrega el aceite de oliva poco a poco y sigue procesando hasta obtener una salsa espesa.

Finalización

1. Mezcla los gnocchis con el pesto de almendras en un sartén a fuego bajo.
2. Agrega poco a poco agua de la olla en donde cocinaste la pasta hasta que quede con una consistencia de salsa.
3. Sirve caliente, ralla queso parmesano encima y disfruta.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas	Minerales
Papa	Vitamina C, B6	Potasio, Magnesio
Almendras	Vitamina E, B2	Calcio, Fósforo
Albahaca	Vitamina K, A	Hierro, Magnesio
Aceite de oliva	Vitamina E	Pequeñas cantidades de Zinc
Queso parmesano	Vitaminas B12, B2	Calcio, Fósforo

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

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.