



RUNNERS

Green banana shake

Recetarios



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Como corredor, es probable que tengas antojo por cosas dulces, ya que el cuerpo usa a la **glucosa** (molécula presente en los alimentos, que funciona como la principal fuente de energía del cuerpo) libre en nuestra sangre como combustible, y debemos reponerla. Sin embargo, **es importante que consumas alimentos dulces de calidad, como lo son las frutas, por lo que Libera Tu Salud te comparte, un licuado dulce con ingredientes de gran calidad.**

El plátano, además de ser una fruta deliciosa, es una excelente fuente de fibra, **potasio, magnesio** (minerales indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo) y carbohidratos, todo lo que un corredor necesita para tener energía.

El aguacate es una excelente fuente de grasas insaturadas con propiedades **antioxidantes** (protegen la salud celular), y las espinacas son una gran fuente de fibra y hierro.

Esta receta te permitirá obtener todo eso y mucho más.

Tiempo de preparación:

5 minutos

Porciones:

1 porción

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
245 kcal	7.5 g	39 g	4.6 g	15 g

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

Ingredientes

-  1 plátano congelado
-  1/3 de aguacate
-  Un puño de espinacas
-  1 dátil sin hueso
-  250 ml de leche de almendra

Equipo de producción

-  Licuadora

Preparación

1. En una licuadora colocar la leche de almendra, el plátano congelado, el aguacate, las espinacas y el dátil.
2. Licuar hasta conseguir una consistencia homogénea, se puede agregar agua si se desea una textura más líquida.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas y antioxidantes	Minerales
Plátano	Vitaminas del complejo B, C	Potasio, magnesio
Dátil	Vitamina D, A	Potasio, magnesio
Aguacate	Omega 3	Potasio, magnesio
Espinaca	Vitamina A, E, C y folatos	Hierro
Leche de almendra	Vitamina A, D, E, K	Calcio

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.