



RUNNERS

Hot cakes de mora azul

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Esta receta aporta un importante contenido de Vitaminas A, E, K, B1, B9, Calcio, Magnesio, Fósforo, Hierro, que favorecen el buen funcionamiento del sistema inmune. Además es deliciosa y fácil de preparar.

Tiempo de preparación:

25 minutos

Porciones:

4 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
221 kcal	10 g	21 g	11 g	6 g	101 mg

Ingredientes

-  ¼ taza de coco rallado sin endulzantes
-  ½ cucharada de polvo para hornear
-  1 taza de moras azules frescas
-  1 taza de leche de coco sin endulzar
-  1/3 taza de hojuelas de avena
-  1/3 taza de linaza molida
-  2 cucharadas de stevia (opcional)
-  2 huevos
-  2/3 taza de proteína de suero de leche de vainilla

Equipo de producción

-  Wafflera o sartén
-  Cuchara
-  Licuadora
-  Batidora o batidor de mano
-  Recipiente grande
-  Espátula

Preparación

1. Licuar la avena con la linaza hasta formar una harina y vaciar en un recipiente grande.
2. Agregar la proteína de la leche, coco rallado, stevia, polvo para hornear, leche de coco y huevos hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Agregar las moras azules y mezclar suavemente.
4. Calentar la wafflera o un sartén y rociar con un poco de aceite, verter un poco de mezcla con una cuchara. En caso de usar wafflera cerrar y dejar cocinar durante 2 o 3 minutos.
5. En el sartén, cocinar hasta que quede firme y ligeramente dorado, voltear para cocinar por ambos lados.

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Coco rallado	Vitamina B9 Vitamina C Vitamina E	Potasio Fósforo Magnesio Calcio
Leche de coco	Vitamina B1 Vitamina B5 Vitamina C Vitamina E	Potasio Fósforo Magnesio Calcio
Huevo	vitamina A vitamina K Vitamina D Vitamina E	Potasio Calcio Magnesio Hierro
Moras azules	Vitamina A Vitamina C Vitamina K	Potasio Calcio Magnesio fósforo
Hojuelas de avena	Vitamina B9 Vitamina E	Calcio Magnesio Yodo Hierro
Linaza	Vitamina A Vitamina B1 Vitamina B2	Potasio Calcio Magnesio Zinc

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.