



*RUNNERS*

# Mango shake

**Recetarios**



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

Esta receta es la opción si lo que quieres es algo refrescante después de tu sesión de entrenamiento. Es probable que después de entrenar tengas mucho calor, y antojo de algo frío, rico y nutritivo, por lo que Libera Tu Salud te comparte esta receta.

El mango es una fruta tropical rica en vitamina A, C y vitaminas del complejo B, esta fruta tiene beneficios en el metabolismo, así como en el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Como corredores, debemos mantener una **ingesta correcta** (cantidad mínima requerida de un nutrimento al día) de vitamina C, ya que es uno de los principales antioxidantes, que nos ayudarán a neutralizar los radicales libres que se forman cada vez que realizamos actividad física, y así mantener la salud celular.

**No te preocupes si ves esta receta cuando no es temporada de mango, ya que puedes usar mangos congelados sin ningún problema.**

## Tiempo de preparación:

5 minutos

## Porciones:

1 porción

## Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
96.5 kcal	2.5 g	17 g	1.6 g	7 g

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

# Ingredientes

-  ½ plátano congelado
-  ½ taza de mango
-  1 puñito de espinaca
-  ½ de hielo
-  1 taza de leche de almendra

# Equipo de producción

-  Licuadora

# Preparación

1. En una licuadora colocar el agua, el plátano, el mango, las espinacas y licuar hasta que se obtenga una consistencia homogénea.
2. Detener para agregar el hielo y volver a licuar, hasta que el hielo se integre por completo.

# Valor nutricional

Alimento	Vitaminas y antioxidantes	Minerales
Mango	Vitamina C, A y complejo B	Ácido fólico, magnesio, calcio, potasio
Plátano	Vitaminas del complejo B	Potasio, magnesio
Espinaca	Vitamina E, A, C	Hierro, magnesio, potasio
Leche de almendra	Vitamina A, D, E, K	Calcio, potasio

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>
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

<b>MINERALES</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>FUENTES</b>
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.