



Mini Pastel de Manzana y Canela

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Esta receta es una opción deliciosa y nutritiva para recuperar energía después de correr. Combina **proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables**, proporcionando una mezcla ideal para la recuperación muscular y la reposición de energía. Además, se prepara rápidamente en el microondas.

Tiempo de preparación:

10 minutos

Porciones:

1 mini pastel

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
250-300 kcal	6-8 g	35-40 g	20-25 g	5-7 g

Ingredientes

-  1/3 taza de avena en hojuelas
-  Canela en polvo al gusto
-  1 huevo
-  100 g de yogurt griego sin azúcar
-  1 scoop de proteína de vainilla en polvo
-  1 manzana
-  1 dátil, picado finamente

Equipo de producción

-  Bowl
-  Cuchara para mezclar
-  Rallador para la manzana
-  Taza o molde apto para microondas
-  Cuchillo para picar el dátil

Preparación

1. En un bowl, mezcla la avena, la canela, el huevo, el yogurt griego, la proteína en polvo y la vainilla.
2. Ralla la manzana, añádela a la mezcla junto con el dátil picado. Mezcla bien todos los ingredientes.
3. Vierte la mezcla en una taza o molde apto para microondas.
4. Cocina en el microondas a máxima potencia durante 2-3 minutos, o hasta que el centro esté cocido y firme al tacto.
5. Deja enfriar un poco antes de desmoldar y servir.

Valor nutricional

Nutriente	1/3 taza de avena en hojuelas	Canela en polvo al gusto	1 huevo	100 g de yogurt griego sin azúcar	1 scoop de proteína de vainilla en polvo	1 manzana	1 dátil, picado finamente
Calorías	120 kcal	6 kcal	78 kcal	60 kcal	120	52 kcal	20 kcal
Grasas totales	2 g	0.1 g	5 g	1 g	kcal	0.3 g	0 g
Colesterol	0 mg	0 mg	186 mg	5 mg	1.5 g	0 mg	0 mg
Sodio	0 mg	1 mg	62 mg	35 mg	0 mg	1 mg	0 mg
Potasio	120 mg	10 mg	63 mg	100 mg	50 mg	107 mg	65 mg
Carbohidratos totales	21 g	1.5 g	0.6 g	3 g	150 mg	14 g	5 g
Fibra dietética	3 g	2 g	0 g	0 g	3 g	2.4 g	1 g
Proteínas	4 g	0.1 g	6 g	10 g	1 g	0.3 g	0.2 g
Vitamina C	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	24 g	4.6 mg	0 mg
Vitamina E	0.2 mg	0.1 mg	0.5 mg	0.1 mg	0 mg	0.2 mg	0 mg
Vitamina K	0 µg	1 µg	0 µg	0 µg	0.3 mg	2.2 µg	0 µg
Vitamina D	0 µg	0 µg	1 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg
Vitamina B6	0.1 mg	0 mg	0.1 mg	0.1 mg	0 µg	0.1 mg	0 mg
Vitamina B12	0 µg	0 µg	0.6 µg	0 µg	0.2 mg	0 µg	0 µg
Ácido fólico	5 µg	1 µg	5 µg	5 µg	0.5 µg	3 µg	1 µg
Niacina	1 mg	0.1 mg	0.1 mg	0.1 mg	10 µg	0.2 mg	0.1 mg
Calcio	20 mg	10 mg	25 mg	80 mg	1 mg	6 mg	15 mg
Hierro	1 mg	0.2 mg	0.6 mg	0.1 mg	150 mg	0.2 mg	0.2 mg
Magnesio	20 mg	2 mg	6 mg	10 mg	0.5 mg	5 mg	10 mg
Fósforo	60 mg	2 mg	86 mg	90 mg	20 mg	11 mg	15 mg
Zinc	0.5 mg	0.1 mg	0.5 mg	0.5 mg	100 mg	0.1 mg	0.2 mg
Selenio	10 µg	0.5 µg	15 µg	1 µg	1 mg	0.5 µg	0.5 µg

Esta tabla se basa en la información nutricional promedio de cada ingrediente. Los valores pueden variar dependiendo de la marca y el tamaño específico de los ingredientes utilizados.

Ajusta las porciones y los ingredientes según tus necesidades y consulta a un profesional de la salud para un consejo personalizado.

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.