



Mugcake de chocolate alto en proteína

Recetarios Carb Loading

Este mugcake esponjoso y nutritivo es ideal para corredores que buscan una opción rápida y alta en proteínas para el desayuno o post-entreno. Se prepara en minutos y se puede personalizar con tus toppings favoritos.

Tiempo de preparación:

10 minutos

Porciones:

1 porción

Aporte por porción:

Calorías	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
290 kcal	7 g	38 g	23 g	6 g

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

Ingredientes

-  ½ taza de avena
 -  1 taza de agua
 -  1 scoop de proteína de chocolate
 -  2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
 -  1 pizca de sal
- Opcional: endulzante al gusto
- Toppings al gusto (frutas, yogur, crema de cacahuate, etc.)

Equipo de producción

-  Taza o bowl apto para microondas
-  Cuchara medidora
-  Cuchara o tenedor para mezclar
-  Microondas
- 

Preparación

1. Mezcla en una taza la avena, el agua, la proteína en polvo, el cacao en polvo y la sal.
2. Remueve bien hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Coloca la taza en el microondas y calienta por 5 - 6 minutos, hasta que el mugcake suba y esté firme.
4. Retira con cuidado y agrega los toppings de tu elección.
5. Disfruta caliente como un desayuno o snack proteico.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas	Minerales
Avena	B1, B5	Magnesio, Fósforo
Proteína de chocolate	B1, B2, B6	Hierro, Potasio
Cacao en polvo	E, B2	Hierro, Magnesio

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.