



RUNNERS

Overnight oats de café

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Muchas veces los corredores necesitamos una receta de **desayuno rápido, pero que incluya todo lo necesario para recuperarte de una carrera.**

Te dejamos esta receta de desayuno fácil, rápida, y deliciosa que **podrás llevar a todos tus entrenamientos.**

La avena es un alimento rico en carbohidratos complejos, estos son necesarios en la recuperación de un corredor, pues ayudarán a mantener las reservas de **glucógeno**, (forma en la que el cuerpo puede almacenar glucosa en los músculos para después usarla como energía) así como evitar la fatiga y la hipoglucemia posterior a un entrenamiento.

Te invitamos a consultar el artículo :“¿Qué es el glucógeno y cómo se forma?”, que se encuentra en el apartado: “Alimentación y nutrición” de esta guía, para que conozcas la importancia de consumir alimentos ricos en carbohidratos complejos, y su relación con el rendimiento de los corredores.

Tiempo de preparación:

10 minutos

Porciones:

1 porcion

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
218 kcal	5.2 g	31 g	16 g	17.5 g

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

Ingredientes

-  ¾ de taza de avena
-  2 cucharadas de yogurt griego natural sin endulzar
-  ½ taza de café o 1 cuadrada de café soluble y ½ taza de agua
-  1 pizca de canela (al gusto)
-  1 cucharadita de chía
-  ¼ taza de leche de almendra sin endulzante
-  ½ taza de moras azules congeladas
-  1 cucharadita de extracto de vainilla pura

Equipo de producción

-  Recipiente de vidrio
-  Cucharas

Preparación

1. En un recipiente de vidrio con tapa hermética colocar la avena, agregar las 2 cucharadas de yogurt griego, y revolver con una cuchara.
2. Agregar el café, la leche de almendra y la vainilla y mezclar hasta obtener una consistencia uniforme.
3. Agregar la canela, chía, moras congeladas y volver a mezclar hasta que se integren todos los ingredientes.
4. Cerrar el recipiente y dejar en el refrigerador toda la noche.

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas y Antioxidantes	Aporte de minerales
Avena	Vitaminas del complejo B Vitamina E	Zinc, magnesio, fósforo
Yogurt griego	Vitamina D Vitamina B6, B12 Probióticos	Calcio Potasio
Chía	Omega 3 Antioxidantes	Fósforo Zinc
Leche de almendras	Vitamina D, A, E	Calcio Magnesio Potasio
Moras azules	Antioxidantes Vitamina C Vitamina K	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



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.