



RUNNERS

Pan de máquina de chocolate y café

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Te dejamos esta receta de pan de máquina con un sabor extra, gracias a los ingredientes estrella: café y cacao.

Sus propiedades te proporcionarán la energía que necesitas para comenzar tú día, además de contener, **una cantidad importante de vitaminas del complejo B y antioxidantes.**

¡No te la puedes perder!

Tiempo de preparación:

30 minutos

Porciones:

12 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
304 kcal	5.8 g	48.12 g	8 g	5.48 g

Ingredientes

-  1 taza de yogurt griego
-  ¼ taza de leche de cabra o leche de tu preferencia
-  2 piezas de huevo
-  ¼ de taza de aceite de oliva
-  1 cucharadita de extracto de vainilla pura
-  ½ taza de azúcar mascabada o de coco (opcional)
-  2 ½ tazas de harina integral orgánica
-  1/3 taza de cacao en polvo
-  1 ½ cucharadita de polvo para hornear sin aluminio
-  ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
-  ½ cucharadita de café en polvo
-  ¼ cucharadita de sal fina
-  1/3 de taza de cacao nibs
-  1/3 de taza de nuez

Equipo de producción

-  Máquina o molde para pan o thermomix + horno

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en el orden que se mencionan en la lista, dentro de tu canastilla de la máquina.
2. Seleccionar el ciclo: Quick bread/cake y crust de la máquina
3. Presionar el botón “start”
4. Una vez listo, desmontar y dejar reposar por 10 minutos mínimo.
5. Rebanar y disfrutar acompañado de tu spread de nueces de la india y cacahuete, que puedes encontrar en nuestra herramienta <<Recetas>> bajo el nombre: “Mantequilla de cacahuete y nuez de la India”

Valor nutricional

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Yogurt griego	Vitamina B6 Vitamina B12	Calcio Potasio Magnesio Fósforo Zinc
Leche de cabra	Vitamina E Vitamina D Vitamina A	Calcio Magnesio Potasio
Huevo	Vitamina A Vitamina E Vitamina B2 Vitamina B12	Fósforo Zinc Hierro
Aceite de Oliva	Vitamina A Vitamina D Vitamina E	Potasio Hierro
Harina integral	Vitamina B1 Vitamina B3 Vitamina B5 Vitamina E	Potasio Magnesio Hierro Zinc
Cacao en polvo	Vitamina A	Calcio Hierro Magnesio Potasio
Café en polvo	Vitamina B2 Vitamina B5	Manganeso Potasio Magnesio
Cacao Nibs	Vitamina A	Hierro Magnesio Fósforo Zinc
Nuez	Vitamina E Vitamina C Vitamina A Vitamina B1	Calcio Hierro Fósforo Potasio

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.