



RUNNERS

Pan de nuez con arándanos

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿No sabes qué preparar para ese antojo dulce?

Te dejamos la receta ideal para servir como postre. Llena de sabor y sencilla de preparar, con un toque de cítricos por el jugo de naranja que lleva la receta, ¡tienes que probarla!

Tiempo de preparación:

1 hora

Porciones:

10 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
280 kcal	11.5 g	43 g	5 g	3 g

Ingredientes

-  1 taza de arándanos frescos
-  1 naranja mediana pelada y partida en mitades
-  1 tira de cáscara de naranja
-  ¼ de taza de aceite de aguacate, coco o ghee derretido
-  1 taza de azúcar mascabada (se puede sustituir por ½ taza azúcar de coco o ½ taza de azúcar mascabada, para no hacerla tan dulce)
-  2 huevos
-  1 cucharada de extracto de vainilla
-  1 ½ cucharada de polvo para hornear sin aluminio
-  ½ cucharadita de bicarbonato
-  1 cucharadita de sal
-  2 tazas de harina integral
-  ½ taza de nueces

Equipo de producción

-  Vitamix
-  Cuchillo
-  Tabla para picar
-  2 bowls
-  Cuchara o espátula
-  Molde apto para horno
-  Horno

Preparación

1. Precaliente el horno a 180°C.
2. Engrasar el molde con ghee o mantequilla para hornear de su preferencia.
3. Coloque los arándanos en el vaso de la Vitamix y cierre bien.
4. Seleccione la velocidad 4, y oprima el botón de pulsación 3 o 4 veces.
5. Retire la tapa y deslice la mezcla hacía abajo.
6. Coloque la tapa de nuevo y pulse unas 3 veces más. Transfiera la mezcla a un bowl pequeño.
7. Coloque la naranja, cáscara de naranja, aceite de aguacate, coco o ghee derretido, azúcar, huevo, vainilla en el vaso de la Vitamix y cierre la tapa. Prende la licuadora, comience por la velocidad más baja y aumenta hasta la máxima, esto por 20 segundos.
8. Mezcle bien y revuelva el polvo para hornear sin aluminio, bicarbonato, sal y harina en un bowl.
9. Vierta la mezcla de la Vitamix sobre los ingredientes secos. Agregue poco a poco la mezcla de arándanos previamente picados junto con las nueces.
10. Coloque en el molde previamente engrasado.
11. Ingrese al horno por 50 hasta 60 minutos.
12. Deje enfriar y corte en 10 pedazos.

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Arándanos	Vitamina A Vitamina C	Fósforo Magnesio Zinc
Nueces	Vitamina E Vitamina C Vitamina A Vitamina B1	Calcio Hierro Fósforo Potasio
Aceite de Oliva	Vitamina A Vitamina D Vitamina E	Potasio Hierro

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.