



RUNNERS

Pancakes Veganos

Recetarios



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿Estás list@ para recargar tu energía?

Estos pancakes de avena veganos están repletos de carbohidratos y proteína, para que después de una larga carrera, tus músculos se regeneren, permitiendo así, el recuperarnos rápidamente.

Tiempo de preparación:

20 minutos

Porciones:

6 pancakes

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
172 kcal	3 g	32 g	35 g	1 g

Ingredientes

-  1 taza de harina de avena
-  1 cucharada de polvo para hornear
-  ¼ cucharada de sal
-  ½ cucharadita de canela
-  1 taza de leche de almendra sin azúcar
-  1 cucharada de extracto de vainilla pura
-  1 cucharada de miel pura
-  1 scoop de proteína de tu preferencia (nosotros te recomendamos “Birdman High Performance & Habits High Performance”).

Equipo de producción

-  bowl
-  sartén
-  globo
-  cucharón

Preparación

1. Mezcla en un bowl la harina de avena, polvo para hornear, canela y sal.
2. Agrega el resto de los ingredientes al bowl y mezcla hasta que esté homogéneo.
3. Calienta la sartén a fuego bajo y agrega un poquito de aceite o mantequilla vegana.
4. Coloca la mezcla y deja cocinar unos minutos de cada lado. Volteando los pancakes cuando comiencen a burbujear.
5. Disfruta con la fruta de tu preferencia y un poco de miel de maple.

Valor nutricional

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Harina de avena	Vitamina E Vitamina B-5 Vitamina B6	Hierro Magnesio Calcio
Leche de almendras sin azúcar	Vitamina A Vitamina D	Calcio Hierro Magnesio
Miel pura	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Magnesio Zinc 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.