



RUNNERS

Papas al horno con romero

Recetarios Carb Loading



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Los tubérculos son una excelente opción cuando se trata de elegir alimentos ricos en hidratos de carbono, y llenar las reservas de **glucógeno** (forma en la que el cuerpo es capaz de almacenar glucosa en los músculos, para después usarla como energía). La papa es un alimento versátil, fácil de conseguir y que te aportará energía para prepararte para una carrera.

Te dejamos esta receta de papas al horno, que además de ser sencilla, es deliciosa y una gran opción para hacer **carboload o carga de carbohidratos** (ingesta alta de alimentos ricos en carbohidratos, con el objetivo de llenar tus reservas energéticas, mejorar tu rendimiento deportivo y evitar la fatiga).

Tiempo de preparación:

35 minutos

Porciones:

1 Porción

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
207 kcal	15 g	15 g	2 g	6-8 g

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

Ingredientes

-  5 papas de cambray
-  1 cucharada de aceite de oliva
-  1 ramita de romero deshidratado
-  Condimentos: sal y pimienta al gusto

Equipo de producción

-  Tabla para picar
-  Cuchillo
-  Bowl
-  Molde apto para horno
-  Horno

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Lavar y desinfectar las papas, para posteriormente secarlas y partirlas por la mitad.
3. En un recipiente colocar el aceite de oliva, romero, sal y pimienta al gusto, revolver y dejar reposar 2 minutos, para que el romero suelte sabor.
4. En una charola apta para el horno, colocar las papas y bañar con el aceite.
5. Hornear durante 30 minutos a 180°C y disfrutar.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas y antioxidantes	Minerales
Papa de cambray	Vitaminas B9, B6	Potasio, manganeso, magnesio
Aceite de oliva	Omega 3 Vitamina A, D, E, K	
Romero	Vitamina A, C, B6	Magnesio, zinc, potasio



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.