



RUNNERS

Pasta con salsa de tomate casera

Recetarios Carb Loading



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Antes de una carrera importante, es necesario hacer **carb loading** (aumentar la cantidad de carbohidratos que consumes días previos a una competencia o entrenamiento duro), para poder tener la energía necesaria. ¡Esta receta es ideal para hacerlo!

Es sencilla de preparar, y con ella tendrás una cena o comida llena de carbohidratos simples, que te ayudarán a llenar tus reservas de energía antes de un entrenamiento muy duro o una competencia importante.

Tiempo de preparación:

30 minutos

Porciones:

2 Porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
352.5 kcal	10 g	52.5 g	27 g	15 g

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

Ingredientes

-  200g de pasta
-  3 tazas de agua
-  50g de cebolla
-  1 diente de ajo
-  Aceite de oliva extra virgen

Para la salsa

-  2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
-  1 cebolla blanca picada finamente
-  2 dientes de ajo machacados
-  6 a 8 tomates pelados y picados
-  Albahaca fresca al gusto
-  Sal y pimienta al gusto

Equipo de producción

-  2 Ollas grande
-  Cucharón
-  Tabla para picar
-  Licuadora

Preparación

1. Colocar en una olla grande aceite de oliva y caliéntalo a fuego medio.
2. Agregar la cebolla picada y el ajo machacado. Cocinar hasta que estén suaves y traslucidos.
3. Agregar los tomates pelados y picados a una licuadora. Mezclar hasta obtener una consistencia homogénea.
4. Agrega la mezcla a la olla y deja que hierva.
5. Una vez que haya hervido, agrega la albahaca entera, sal y pimienta al gusto.
6. Una vez que la consistencia esté a su gusto, separe y deje a un lado.
7. En una olla, agregar 3 tazas de agua, 50gr de cebolla, el diente de ajo y sal y pimienta al gusto, junto con la cucharada de aceite de oliva extra virgen. Dejar que hierva.
8. Una vez que hierva, agregar la pasta y cocinar hasta que tenga la consistencia deseada.
9. Una vez cocida la pasta, colar para quitar el exceso de agua y agregar la salsa de tomate.
10. Coloque en un plato y agregue queso parmesano y ¡disfrute!

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas y antioxidantes	Minerales
Aceite de oliva extra virgen	Vitamina A Vitamina D Vitamina K	Magnesio Yodo
Pasta	Vitamina E Vitamina B1	Hierro Magnesio Potasio
Cebolla	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Magnesio Zinc Potasio
Tomate	Vitamina A Vitamina C	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



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.



RUNNERS



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com