



*RUNNERS*

# **Pizza margarita casera con pan pita**

**Recetarios Carb Loading**



Libera tu Salud<sup>®</sup>  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

# ¿Qué dirías si supieras que hacer pizza es mucho más fácil de lo que te imaginas?

Libera Tu Salud tiene para ti, una receta de pizza casera, que además de ser deliciosa, te ayudará a ampliar tus opciones de alimentos a la hora de hacer una **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).

Mantener una dieta variada es sumamente importante para alcanzar el requerimiento de las diferentes vitaminas y minerales, por lo que a la hora de prepararte para una carrera, mantener la versatilidad en los alimentos te ayudará a evitar deficiencias de micronutrientes.

Esta receta puede ser una gran cena, si eres de las personas que prefiere comer ligero antes de irse a dormir.

## Tiempo de preparación:

25 minutos

## Porciones:

1 Porción

## Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas
290 kcal	3 g	49 g	15 g

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

# Ingredientes

-  1 pieza de pan árabe / pan pita
-  3 cucharadas de salsa de tomate marinara
-  30 g de queso mozzarella bajo en grasa
-  3 hojas de albahaca

# Equipo de producción

-  Rallador
-  Molde apto para horno
-  Horno

# Preparación

1. Precalentar el horno eléctrico a 150°C o en modalidad tostar.
2. Sobre el pan pita, colocar la salsa de tomate y esparcirla sobre toda la superficie.
3. Rallar el queso mozzarella y espolvorearlo sobre el pan pita.
4. Hornear a 150°C durante 20 minutos.
5. Adornar con hojas de albahaca previamente desinfectadas.

# Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas y antioxidantes	Minerales
Pan árabe / pita	Vitaminas del complejo B	
Salsa de tomate	Vitamina C, Vitamina A	Potasio, magnesio
Queso reducido en grasa	Vitamina D	Calcio

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
<b>Vitamina A</b> (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
<b>Vitamina B1</b> (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
<b>Vitamina B2</b> (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
<b>Vitamina B3</b> (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
<b>Vitamina B5</b> (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
<b>Vitamina B6</b> (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
<b>Vitamina B7</b> (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
<b>Vitamina B9</b> (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
<b>Vitamina B12</b> (Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
<b>Vitamina C</b> (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
<b>Vitamina D</b>	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
<b>Vitamina E</b>	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
<b>Vitamina K</b>	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

<b>MINERALES</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>FUENTES</b>
<b>Calcio</b>	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
<b>Hierro</b>	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
<b>Magnesio</b>	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
<b>Potasio</b>	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
<b>Zinc</b>	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
<b>Selenio</b>	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
<b>Fósforo</b>	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos





*RUNNERS*

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.



*RUNNERS*



Libera tu Salud<sup>®</sup>  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)