



*RUNNERS*

# **Pudín de Mango y Matcha**

**Recetarios Omnívoros**



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

El pudín de mango y matcha es una opción refrescante y nutritiva para recuperarse después de correr. Combina los beneficios de la **proteína, el yogurt griego y la chía**, con el dulce sabor del mango, proporcionando una mezcla ideal de **proteínas, grasas saludables y carbohidratos**.

## Tiempo de preparación:

10 minutos (más tiempo de refrigeración)

## Porciones:

1 pudín

## Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
250-300 kcal	8-10 g	30-35 g	25-30 g	6-8 g

# Ingredientes

-  1 scoop de proteína de vainilla
-  2 gramos de matcha
-  5 cucharadas de yogurt griego
-  1 cucharada de chía
-  1 mango
-  Coco rallado sin azúcar (al gusto)
-  100 ml de leche o agua

# Equipo de producción

-  Bowl
-  Cuchara para mezclar
-  Cuchillo para cortar el mango
-  Recipiente con tapa para refrigerar
-  Cuchara para servir

# Preparación

1. En un bowl, mezcla la proteína en polvo de matcha con el yogurt griego.
2. Añade la cucharada de chía y mezcla bien.
3. Agrega un chorrito de leche o agua para ajustar la consistencia, debe quedar espesa pero suave.
4. Pela y corta el mango en cubos pequeños.
5. Incorpora los cubos de mango a la mezcla de matcha, yogurt y chía.
6. Vierte la mezcla en un recipiente y cúbrelo.
7. Refrigerera durante al menos 1 hora para que la chía se hidrate y el pudín tome consistencia.
8. Antes de servir, espolvorea con coco rallado sin azúcar al gusto.

# Valor nutricional

Nutriente	1 scoop de proteína en polvo sabor matcha	4 cucharadas de yogurt griego	1 cucharada de chía	1 mango	Coco rallado sin azúcar (al gusto)	1 chorrito de leche o agua
Calorías	120 kcal	60 kcal	60 kcal	107 kcal	354 kcal (100 g)	0 kcal (agua)
Grasas totales	2 g	1 g	4 g	0.6 g	33 g	0 g
Colesterol	0 mg	5 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Sodio	50 mg	35 mg	1 mg	2 mg	12 mg	0 mg
Potasio	150 mg	100 mg	64 mg	257 mg	356 mg	0 mg
Carbohidratos totales	5 g	3 g	6 g	28 g	12 g	0 g
Fibra dietética	1 g	0 g	5 g	3 g	9 g	0 g
Proteínas	24 g	10 g	2 g	1 g	3 g	0 g
Vitamina C	0 mg	0 mg	0.4 mg	45.7 mg	2.8 mg	0 mg
Vitamina E	0 mg	0 mg	0.4 mg	0.5 mg	0.2 mg	0 mg
Vitamina K	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g	2.5 $\mu$ g	4.2 mg	0.6 mg	0 mg
Vitamina D	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g	0 mg
Vitamina B6	0 mg	0 mg	0 mg	0.2 mg	0.1 mg	0 mg
Vitamina B12	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g
Ácido fólico	0 $\mu$ g	0 $\mu$ g	11 $\mu$ g	14 $\mu$ g	1 $\mu$ g	0 $\mu$ g
Niacina	0 mg	0 mg	0.4 mg	0.9 mg	0.4 mg	0 mg
Calcio	150 mg	80 mg	63 mg	11 mg	14 mg	0 mg
Hierro	0 mg	0 mg	0.8 mg	0.2 mg	2 mg	0 mg
Magnesio	20 mg	10 mg	30 mg	10 mg	32 mg	0 mg
Fósforo	100 mg	90 mg	120 mg	14 mg	113 mg	0 mg
Zinc	1 mg	0 mg	0.5 mg	0.1 mg	1 mg	0 mg
Selenio	1 $\mu$ g	2 $\mu$ g	1 $\mu$ g	1 $\mu$ g		

<b>VITAMINAS</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>FUENTES</b>
<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.