



Pudín de chía vegano

Recetarios



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

¿Conoces el origen de la chía y por qué es ideal como post-workout?

La semilla de chía es originaria de Centro América y México, y es cultivada desde la época de los Aztecas y Mayas. Cuenta la leyenda, que la chía se utilizaba para preparar una bebida que daba energía a los guerreros.

Esta es considerada **un superfood, ya que tiene un alto contenido de vitaminas y minerales, su producción es rentable y puede prepararse y agregarse a una gran variedad de platillos de una forma muy sencilla.**

Te invitamos a probar este pudín, perfecto para consumirlo después de tu entrenamiento o carrera y recuperar tu energía.

¡Te va a fascinar!

Tiempo de preparación:

10 minutos + dejarlo en el refrigerador toda una noche.

Porciones:

2 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
222 kcal	11 g	34 g	6 g	14 g	0.1 g

Ingredientes

- 4 cucharadas de chía
- 1 taza de leche de coco
- 1 mango cortado en cubitos
- 1 taza de moras
- Jugo de medio limón

Equipo de producción

- 2 recipientes de vidrio pequeños con tapa
- 1 cuchara
- Refrigerador

Preparación

1. La noche anterior a tu entrenamiento o carrera, en un recipiente de vidrio coloca 2 cucharadas de chía y $\frac{1}{2}$ taza de leche de coco y mezclar.
2. Hacer lo mismo en el otro recipiente de vidrio.
3. Tapa los recipientes y coloca en el refrigerador. Dejar toda la noche.
4. A la mañana siguiente, sacar del refrigerador y colocar el mango, las moras y jugo de limón.
5. Disfruta en el momento.

Valor nutrimental

Coco	Vitaminas C y B, Calcio, Fósforo, Potasio y Hierro.
Chía	Vitaminas C, E, A y B, Fósforo, Potasio, Hierro y Zinc.

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