



RUNNERS

Reese's Protein Shake

Recetarios



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

El shake de proteína Reese's es una bebida deliciosa y cremosa, inspirada en el clásico sabor de chocolate y crema de cacahuete de los chocolates Reese's.

Esta receta es ideal para una recuperación post-entrenamiento, aportando proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

Tiempo de preparación:

5 minutos

Porciones:

1 porción

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
300-350 kcal	12-15 g	30-35 g	20-25 g	5-7 g

Ingredientes

-  1 cucharada de crema de cacahuete
-  100 ml de agua
-  100 ml de leche de almendras
-  1 cucharada de avena
-  1 scoop de proteína de chocolate
-  1 dátil

Equipo de producción

-  Licuadora
-  Vaso para servir
-  Cuchara para medir

Preparación

1. En una licuadora, agrega la crema de cacahuete, el agua, la leche de almendras, la avena, la proteína de chocolate y el dátil.
2. Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Si la mezcla está muy espesa, añade un poco más de agua o leche de almendras hasta alcanzar la consistencia deseada.
4. Vierte el shake en un vaso.

Valor nutricional

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Crema de cacahuete	Vitamina E (antioxidante, protege las células del estrés oxidativo) Vitaminas del complejo B (B3 o niacina, esencial para la conversión de energía)	Magnesio (función muscular y nerviosa) Fósforo (formación ósea y producción de energía) Zinc (función inmunológica y cicatrización) Potasio (regulación del equilibrio de líquidos y función muscular)
Avena	Vitaminas del complejo B (B1 o tiamina, B5 o ácido pantoténico, esenciales para el metabolismo energético) Vitamina E (antioxidante, protege las células del daño)	Magnesio (relajación muscular y función nerviosa) Hierro (transporte de oxígeno en la sangre) Fósforo (formación ósea y producción de energía) Zinc (sistema inmunológico y cicatrización) Manganeso (metabolismo y antioxidante)
Dátil	Vitaminas del complejo B (B6 para la función cerebral y producción de neurotransmisores) Vitamina A (visión y sistema inmune) Vitamina K (coagulación sanguínea y salud ósea)	Potasio (función muscular y equilibrio de líquidos) Magnesio (función muscular y nerviosa) Cobre (formación de colágeno y función inmunológica) Hierro (transporte de oxígeno en la sangre)
Leche de almendras	Vitamina E (antioxidante y protectora de la piel) Puede estar fortificada con vitamina D (absorción de calcio y fortalecimiento óseo) Algunas versiones fortificadas incluyen vitamina B12 (importante para la formación de glóbulos rojos)	Calcio (cuando está fortificada, ayuda a la salud ósea) Magnesio (relajación muscular y función cardiovascular) Fósforo (energía y salud ósea)

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.