



RUNNERS

Rice Cakes Salados con Hummus y Pollo

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Esta receta es una opción rápida y saludable para recuperar energía después de correr. Combina **proteínas magras, carbohidratos complejos y vegetales frescos**, ofreciendo una mezcla perfecta para la recuperación muscular y la reposición de energía.

Tiempo de preparación:

15 minutos

Porciones:

2 rice cakes

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
250-300 kcal	10-12 g	30-35 g	20 g	5-7 g

Ingredientes

-  2 rice cakes
-  4 cucharadas de hummus
-  100 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
-  1 jitomate en rodajas
-  Un puñado de arúgula fresca
-  Pimienta al gusto

Equipo de producción

-  Plato
-  Cuchillo para cortar el jitomate
-  Cuchara para untar el hummus

Preparación

1. Coloca los rice cakes en un plato.
2. Unta 2 cucharadas de hummus natural (garbanzo) en cada rice cake.
3. Distribuye el pollo desmenuzado de manera uniforme sobre el hummus en ambos rice cakes.
4. Coloca rodajas de jitomate sobre el pollo.
5. Añade un puñado de arúgula fresca encima de las rodajas de jitomate.
6. Sazona con pimienta al gusto.

Valor nutrimental

Nutriente	2 rice cakes	4 cucharadas de hummus	100 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada	1 jitomate en rodajas	Un puñado de arúgula fresca	Pimienta al gusto
Calorías	70 kcal	160 kcal	165 kcal	18 kcal	5 kcal	0 kcal
Grasas totales	0.5 g	9 g	3.6 g	0.2 g	0.1 g	0 g
Colesterol	0 mg	0 mg	73 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Sodio	10 mg	150 mg	63 mg	5 mg	2 mg	0 mg
Potasio	10 mg	100 mg	256 mg	170 mg	36 mg	0 mg
Carbohidratos totales	15 g	12 g	0 g	3.9 g	0.7 g	0 g
Fibra dietética	0.5 g	3 g	0 g	1.2 g	0.3 g	0 g
Proteínas	1 g	4 g	31 g	0.9 g	0.3 g	0 g
Vitamina C	0 mg	0 mg	0 mg	13 mg	1.5 mg	0 mg
Vitamina E	0 mg	0.4 mg	0.3 mg	0.5 mg	0.1 mg	0 mg
Vitamina K	0 µg	3 µg	0 µg	4.8 µg	10.9 µg	0 µg
Vitamina D	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg
Vitamina B6	0 mg	0.1 mg	0.5 mg	0.1 mg	0.1 mg	0 mg
Vitamina B12	0 µg	0 µg	0.3 µg	0 µg	0 µg	0 µg
Ácido fólico	5 µg	40 µg	5 µg	11 µg	3 µg	0 µg
Niacina	0 mg	0.6 mg	10 mg	0.6 mg	0.3 mg	0 mg
Calcio	0 mg	20 mg	11 mg	10 mg	32 mg	0 mg
Hierro	0 mg	1 mg	0.9 mg	0.3 mg	0.3 mg	0 mg
Magnesio	5 mg	15 mg	22 mg	11 mg	10 mg	0 mg
Fósforo	30 mg	60 mg	200 mg	24 mg	10 mg	0 mg
Zinc	0 mg	0.5 mg	0.9 mg	0.2 mg	0.2 mg	0 mg
Selenio	1 µg	1 µg	22 µg	0.4 µg	0.3 µg	0 µg

Esta tabla se basa en la información nutricional promedio de cada ingrediente. Los valores pueden variar dependiendo de la marca y el tamaño específico de los ingredientes utilizados.

Ajusta las porciones y los ingredientes según tus necesidades y consulta a un profesional de la salud para un consejo personalizado.

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



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.