



RUNNERS

Rice cakes con crema de nueces

Recetarios



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿Sabías que puedes preparar tu spread de nueces favorito en casa?

Así es, con tan solo 2 ingredientes puedes tener una crema de nueces llena de omega 3 y omega 6, que será ideal para acompañar tus postres preferidos o como un snack pre-workout por la tarde.

Pruébalo con un rice cake, ¡te va a encantar!

Tiempo de preparación:

10 minutos

Porciones:

18 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
215 kcal	18 g	15 g	8.5 g	2.5 g	0 g

Ingredientes

- 2 tazas de cacahuates tostados
- 2 tazas de nuez de la india tostadas
- 1 rice cake por cada porción

Equipo de producción

- Vitamix o licuadora
- Horno
- Envase de vidrio
- Cuchillo para untar

Preparación

1. Hornea tus cacahuates y nueces de la india a 180°C o 356°F de 15 a 20 minutos hasta que estén bien tostados.
2. Coloca los cacahuates y nueces de la India en el vaso de la Vitamix o licuadora y cierra la tapa.
3. Enciende la licuadora y comienza con la velocidad más baja hasta llegar a la velocidad máxima.
4. Utiliza la barra presionadora o una palita para incorporar bien dentro del vaso las nueces.
5. Licua alrededor de 2 minutos más, para obtener la consistencia deseada.
6. Transfiere a un bowl de vidrio de tu preferencia.
7. Unta una cucharada en un rice cake y disfruta.

Valor nutrimental

Cacahuates	Vitamina E y vitamina B, Fósforo, Potasio y Zinc.
Nuez de la india	Vitamina A y vitamina C, Fósforo, Magnesio, Cobre y Manganeso.

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.