



Sándwich de pollo con verduras

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

No dejes que las responsabilidades del día interfieran con tu recuperación como corredor.

Ssabemos que además de ser corredor, tienes un día lleno de responsabilidades, y probablemente no te dé tiempo para elaborar recetas complicadas, por lo que hoy te presentamos **un sándwich delicioso, que te sacará de apuros y te mantendrá con energía a lo largo del día.**

Los sándwiches suelen ser una gran opción en el menú de un corredor, ya que son fáciles de transportar y si se preparan de la manera correcta, **pueden ser una comida completa que les permitirá rendir durante el día.**

Tiempo de preparación:

15 minutos

Porciones:

1 Porción

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
347 kcal	12 g	36 g	21 g	6 g

Ingredientes

-  60 gramos de pechuga de pollo sin piel
-  20 gramos de verdura de tu preferencia
-  1 cucharadita de aceite de oliva
-  2 rebanadas de pan integral
-  1/3 de aguacate
-  Condimentos: sal, pimienta, hierbas finas al gusto.

Equipo de producción

-  Cuchillo
-  Sartén
-  Tostadora

Preparación

1. Cortar el pollo en trozos.
2. En un sartén a fuego medio, colocar el aceite de oliva y distribuir homogéneamente. Colocar el pollo en la sartén y agregar los condimentos al gusto, tapar y dejar cocinar durante 5 minutos.
3. Una vez que se comience a dorar el pollo, agregar las verduras. Tapar el sartén y dejar cocinar durante 10 minutos.
4. Colocar las rebanadas de pan en un tostador, una vez tostadas, untar el aguacate en cada rebanada.
5. Colocar el pollo sobre el pan con aguacate, cerrar y disfrutar.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas y antioxidantes	Minerales
Pollo		Hierro
Pan integral	Vitaminas del complejo B	Zinc
Verduras congeladas	Vitamina C Vitamina A	Hierro Magnesio Potasio Zinc
Aceite de oliva	Omega 3 Vitamina A, D, K	
Aguacate	Omega 3 Vitamina A, E	Potasio

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