



RUNNERS

Shake de Proteína con Almendra y Chía

Recetarios



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

El shake de proteína de almendra y chía es una bebida perfecta para la recuperación post-entrenamiento. Esta receta combina las proteínas de la crema de almendras y la proteína de vainilla con los beneficios nutricionales de la chía y la canela.

Tiempo de preparación:

5 minutos

Porciones:

1 porción

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
250-300 kcal	12-15 g	20-25 g	20-25 g	7-9 g

Ingredientes

-  1 cucharadita de canela
-  1 scoop de proteína de vainilla
-  1 cucharada de crema de almendras
-  1 cucharada de chía
-  100 ml de agua
-  100 ml de leche de almendras

Equipo de producción

-  Licuadora
-  Vaso para servir
-  Cuchara para medir

Preparación

1. En una licuadora, agrega la canela, la proteína de vainilla, la crema de almendras, la chía, el agua y la leche de almendras.
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 almendras	Vitamina E (antioxidante y protectora de la piel) Algunas del complejo B (como riboflavina y niacina, importantes para la producción de energía)	Calcio (formación ósea) Magnesio (función muscular y cardiovascular) Zinc (sistema inmunológico y cicatrización)
Chía	Vitamina B1 (Tiamina) Importante para la conversión de carbohidratos en energía. Vitamina B3 (Niacina) Esencial para el metabolismo energético y la función celular.	Calcio (Fundamental para la salud ósea y muscular) Magnesio (Ayuda en la relajación muscular y el sistema nervioso) Fósforo (Importante para la formación ósea y la producción de energía) Hierro (Necesario para la producción de glóbulos rojos y transporte de oxígeno) Zinc (Contribuye al sistema inmunológico y la cicatrización) Manganeso (Clave para el metabolismo y la función antioxidante)
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



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.