



RUNNERS

Sopa de fideos

Recetarios Carb Loading



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¡Tu abuela tenía razón!

Un buen plato de caldo con pollo es la mejor opción si te sientes enfermo, ya que nos proporciona suficientes calorías, hidratación y a través de sus ingredientes hierro y zinc, que son de gran ayuda para combatir el malestar del cuerpo y fortalecer el sistema inmune, además de que es delicioso y una gran opción para hacer **carboload o carga de carbohidratos** (ingesta alta de alimentos ricos en carbohidratos, con el objetivo de llenar tus reservas energéticas, mejorar tu rendimiento deportivo y evitar la fatiga), ya que contiene una buena cantidad de fideos.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Porciones: 8 ½ tazas

Aporte por porción:

Una porción de 1 ½ taza aporta:

| Calorías | Grasas | Grasa Saturada | Carbohidratos | Proteínas | Fibra | Sodio |
|----------|--------|----------------|---------------|-----------|-------|--------|
| 295 kcal | 8 g | 2 g | 25 g | 25 g | 5 g | 424 mg |

Encontrarás ciertas palabras de color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Ingredientes

- 820 ml de tomates troceados
- 1 taza de cebollas cortadas
- 6 ajos
- ½ taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de chile ancho en polvo
- 1 ½ de comino en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharaditas de aceite
- 140 gr de fideos
- 6 tazas de caldo de pollo
- 700 gr de pechuga de pollo sin piel, cortados en trozos
- 1 cucharadita de sal
- 1 aguacate cortado en trozos pequeños
- Salsa al gusto
- Limón al gusto

Equipo de producción

- Olla con tapa
- Tabla para picar
- Cuchillo

Preparación

- Licue el tomate, cebolla, orégano, chile ancho, ajo y comino, hasta que todos los ingredientes queden incorporados.
- En una olla caliente a fuego medio-alto, agregue el aceite y fría la pasta hasta que tome un color dorado. Adicione la mezcla de tomate, cocine y mezcle por un minuto. Después agregue el pollo, caldo de pollo y sal. Lleve a punto de ebullición. Coloque una tapa, reduzca el fuego y deje cocinar hasta que el pollo esté cocido de 10 a 12 minutos.
- Retire el pollo para deshebrarlo y vuelva colocarlo en la olla. Mezcle
- Sirva la sopa con aguacate, limón y salsa

Valor nutrimental

| Alimento | Aporte de Vitaminas por 100 g | Aporte de Minerales por 100 g |
|----------|--|--|
| Tomate | Vitamina A Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina C | Calcio Fósforo Potasio Sodio |
| Cebolla | Vitamina A Vitamina B6 Vitamina E | Fósforo Magnesio Potasio Calcio Hierro |
| Cilantro | Vitamina A Vitamina C Vitamina K | Manganeso Cobre Hierro Calcio |
| Orégano | Vitamina A Vitamina C Vitamina E Vitamina K | Magnesio Potasio Calcio Hierro |
| Pollo | Vitamina B Vitamina A | Hierro |
| Aguacate | Vitamina A Vitamina B6 Vitamina E Vitamina B5 | Potasio Calcio Hierro |

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor

| 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.