



RUNNERS

TRAIL MIX CASERO

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¡Espera!... no vayas a correr con el estómago vacío!

Esta receta es ideal para esos días en los que sientes que no tienes tiempo de preparar nada, está cargada con una buena cantidad de **omega 3 y vitaminas A, D, E y K** provenientes de las nueces y semillas, lo que te dará la energía que necesitas para entrenar.

¡Atrévete a prepararla!

Tiempo de preparación:

15 minutos

Porciones:

11 barritas

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
183 kcal	16 g	9 g	4 g	3 g

Ingredientes

-  ¾ taza de almendras
-  ½ taza de nueces de castilla
-  ½ taza de nueces
-  ¼ taza de nueces de la india
-  ¼ taza de arándanos deshidratados
-  ¼ taza de coco deshidratado sin azúcar.

Equipo de producción

-  Bowl
-  Contenedor para almacenar

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en un bowl y mezcla bien
2. Agrega la mezcla a tu contenedor de preferencia y toma ¼ de taza antes de salir a correr.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas y antioxidantes	Minerales
Almendras	Vitamina E Vitamina B1	Magnesio Fósforo
Nueces de castilla	Vitamina B6 Vitamina B2	Fósforo Magnesio Potasio
Nueces	Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B3	Hierro Zinc Potasio
Nuez de la India	Vitamina B-3 Vitamina B-9 vitamina K	Potasio Magnesio Fósforo Zinc
Arandanos	Vitamina C	Potasio
Coco sin azúcar	Vitamina C Vitamina B1	Potasio Fósforo

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.