



# TRAIL MIX CASERO

**Recetarios Omnívoros**



Libera tu Salud®  
[www.liberatusalud.com](http://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

<b>VITAMINAS</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>FUENTES</b>
<b>Vitamina A</b> (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
<b>Vitamina B1</b> (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
<b>Vitamina B2</b> (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
<b>Vitamina B3</b> (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
<b>Vitamina B5</b> (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
<b>Vitamina B6</b> (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
<b>Vitamina B7</b> (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
<b>Vitamina B9</b> (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
<b>Vitamina B12</b> (Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
<b>Vitamina C</b> (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
<b>Vitamina D</b>	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
<b>Vitamina E</b>	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
<b>Vitamina K</b>	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

<b>MINERALES</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>FUENTES</b>
<b>Calcio</b>	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
<b>Hierro</b>	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
<b>Magnesio</b>	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
<b>Potasio</b>	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
<b>Zinc</b>	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
<b>Selenio</b>	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
<b>Fósforo</b>	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos



*RUNNERS*

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.