



RUNNERS

Tortilla española energética

Recetarios Carb Loading



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Una versión de la clásica tortilla española adaptada para corredores que buscan maximizar sus reservas de glucógeno antes de una carrera o entrenamiento exigente. Rica en carbohidratos complejos, es una opción ideal para un desayuno o comida previa a la competencia.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Porciones: 4 tazas

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
207 kcal	15 g	15 g	2 g	6-8 g

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

Ingredientes

-  500 g de papas (aprox. 3 medianas)
-  1 cebolla mediana
-  6 huevos
-  2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de aguacate
-  1 pizca de sal
-  1 pizca de pimienta negra molida

Opcionales para enriquecer:

-  30 g de queso manchego rallado (para más proteínas y sabor)
-  1 puñado de espinacas frescas (para más fibra y micronutrientes)

Equipo de producción

-  Sartén antiadherente
-  Bowl grande
-  Cuchillo
-  Tabla para picar
-  Espátula
-  Batidor de mano o tenedor

Preparación

1. Pela las papas y córtalas en rodajas finas. Pica la cebolla en juliana.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y añade las papas y la cebolla. Cocina a fuego bajo por 15 minutos hasta que estén tiernas.
3. Bate los huevos en un bowl grande y agrega sal y pimienta.
4. Escurre las papas y la cebolla para retirar el exceso de aceite y mézclalas con los huevos batidos.
5. Vierte la mezcla en la sartén caliente y cocina a fuego bajo por 5-7 minutos.
6. Usa un plato grande para dar la vuelta a la tortilla y cocina por 5 minutos más hasta que esté dorada.
7. Sirve caliente o a temperatura ambiente.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas	Minerales
Papa	Vitamina C, B6	Potasio, Magnesio
Huevo	Vitaminas A, D, B12, B2	Hierro, Fósforo, Zinc
Cebolla	Vitamina C, B6	Calcio, Potasio
Aceite de oliva	Vitamina E	No significativo

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



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.



RUNNERS



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com