



*RUNNERS*

# Waffles de avena y plátano

**Recetarios Omnívoros**



Libera tu Salud<sup>®</sup>  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

# ¿No sabes qué comer antes de salir a correr?

Te dejamos esta receta ideal para antes de correr, por su alto contenido de carbohidratos y proteína, que te darán la energía necesaria para lograr finalizar tu entrenamiento y además con energía.

Toman poco tiempo y son realmente deliciosos, ¡No te los puedes perder!

## Tiempo de preparación:

20 minutos

## Porciones:

11 waffles

## Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
75 kcal	3.2 g	12 g	5.5 g	10 g

# Ingredientes

-  1 taza de avena o harina de avena
-  2 plátanos
-  2 huevos
-  ¾ tazas de leche de tu preferencia
-  1 cucharadita de extracto puro de vainilla
-  ½ cucharadita de sal
-  1 cucharadita de polvo para hornear
-  1 cucharadita de canela
-  1 cucharada de mantequilla sin sal

# Equipo de producción

-  Licuadora
-  Bowl
-  Globo
-  Wafflera

# Preparación

1. Coloca la avena en una licuadora y licua hasta que se triture toda y tenga la consistencia de harina.
2. Agrega a la mezcla de harina el polvo para hornear, sal y canela.
3. Coloca los plátanos y la mitad de la leche en la misma licuadora y mezcla hasta que se cree una pasta suave.
4. Agrega la mezcla a un bowl y coloca el resto de los ingredientes. Mezcla hasta que todo esté homogéneo.
5. Pre calienta tu wafflera y coloca un poco de aceite o mantequilla sin sal para prevenir que se peguen. Agrega 2 o 3 cucharadas de tu mezcla en la wafflera y cierra la tapa, deja hornear de 3 a 4 minutos cada lado o hasta que se torne de color dorado.
6. Repite el paso previo hasta terminar con la mezcla.
7. Sirve los waffles que quieras y el resto colocalos en el refrigerador para la semana.

# Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Harina de avena	Vitamina E Vitamina B-5 Vitamina B6	Hierro Magnesio Calcio
Leche deslactosada	Vitamina A Vitamina B12	Yodo Calcio
Huevo	Vitamina A Vitamina E Vitamina B2	Hierro Zinc Selenio
Platanos	Vitamina A Vitamina B2	Potasio Magnesio Fosforo
Miel pura	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Magnesio Zinc Potasio

<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



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.