



# TU PORTAL DE ENTRENAMIENTO CICLISTA

## COMIDAS PARA RECUPERAR ENERGÍA (GRANOLA CASERA)

17.4.14



Durante años no se consideraba la nutrición como un factor importante durante las competiciones y entrenamientos ciclistas (tampoco en el resto de deportes). Sin embargo, en la última década, una gran cantidad de estudios han clarificado que **una buena nutrición es indispensable a la hora de practicar deporte**. Nuestra nutrición tendrá como base el deporte que practiquemos.

Es importante una buena nutrición, tanto diaria como post-entrenamiento, pues necesitamos reponer todas aquellas energías gastadas durante el mismo. **La comida preparada y tentempiés ligeros no tienen la cantidad suficiente de nutrientes que necesita el cuerpo después del ejercicio**, ni la comida rápida tampoco. Existen buenos sustitutos de comidas con alto índice calórico que poseen las mismas proteínas y características.

**El sirope de arce** (o jarabe de arce), posee **bajo índice glucémico** y es un buen sustituto de la miel. **La avena tiene abundantes proteínas, hidratos de carbono**, grasas saludables, vitaminas y minerales y oligoelementos. **Los frutos secos** están considerados como **una fuente importante de energía** con alto valor nutritivo en grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

## **Granola casera (barritas de muesly)**

*2-3 tazas de avena*

*½ taza de almendras*

*½ taza de fruta deshidratada (arándanos, pasas, albaricoques)*

*1/3 taza de aceite de oliva*

*1/3 taza de jarabe de arce*

**La granola** es un alimento formado por nueces, copos de avena mezclados con miel y otros ingredientes naturales. Es muy buena en nuestra nutrición, **ya que recarga nuestras energías, además de que ayuda en la dieta de musculación.**

Precalentar el horno a 300°. Mezcla bien todos los ingredientes excepto la fruta deshidratada, después extiende la mezcla en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Hornea durante 10 minutos, remueve. Vuelve a hornear 10 minutos más. Añade la fruta deshidratada y remueve. Hornea hasta que esté dorada la mezcla, después retírala del horno y deja que se enfríe. Guárdala en un frasco hermético y deja que se conserve durante una semana.