

## Ensalada Runner. [Ideal para corredores

Como corredora siempre estoy buscando recetas que repongan mis depósitos de glucógeno y que al mismo tiempo me llenen de nutrientes. Esta **ensalada** fresca y saludable es ideal para corredores por su contenido en proteínas de alta calidad y en vitaminas, especialmente el ácido fólico, que nos ayudará a mantener alejada la anemia. Cuando hacemos ejercicio intenso no podemos olvidarnos de la alimentación, pues sólo comiendo de la forma adecuada alcanzaremos en el deporte los objetivos que nos hayamos propuesto y que tanto esfuerzo y dolor nos suponen.

El **aguacate** es rico en ácidos grasos esenciales y en vitaminas, especialmente la vitamina E, que es un potente antioxidante. El aguacate es un fruto procedente de América del Sur, y es perfecto para corredores y deportistas en general por su gran aporte calórico. Además, posee otras vitaminas muy interesantes como son la A, las del grupo B (fundamentales para evitar el cansancio), la C (refuerza el sistema inmunitario) y la D.

Por su parte, el **maíz** es bajo en grasas, es una buena fuente de fibra, ácido fólico y vitamina C. En el caso de que lo consumamos crudo nos beneficiaremos de su contenido en magnesio, fósforo y tiamina que se pierden en el proceso de cocción.

Os recomendamos también nuestra fantástico **Wrap, basado en la dieta alcalina.**

### Ingredientes

150 g de beicon ahumado  
1 lata de maíz 0% sal  
4 tomates maduros  
1 aguacate  
150 g de queso feta  
1 cebolleta (sólo la parte blanca)  
3 cucharadas de yogur natural desnatado  
2 cucharadas de zumo de limón  
Pimienta negra molida  
Sal

### Preparación de la Ensalada Runner

En una sartén freímos el beicon hasta que esté crujiente, y reservamos.

En un bol ponemos el aguacate, el tomate y la cebolleta picados; el maíz y el queso cortado a taquitos; y por último. el beicon.

A continuación, lo aliñamos con la siguiente vinagreta: el yogur, el limón, la sal y la pimienta mezclados.

Lo removemos hasta que esté todo muy bien mezcladito y a disfrutar del delicioso sabor de esta ensalada. ¡Está riquísima!