Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

# GEL CASERO HIGH ENERGY 60 CHO 2:1 + 290 MG SODIO

1 Gel

## INGREDIENTES

- 40 gramos de maltodextrina sabor neutro
- 20 gramos de fructosa
- 3/4 gramos de sal yodada
- 40–60 ml de agua (ajustar según textura deseada)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Disuelve la sal en agua tibia para asegurar una distribución homogénea del sodio.
2º Añade la maltodextrina o glucosa y remueve hasta que se disuelva completamente.
3º Incorpora la fructosa y mezcla bien.
4º Agrega el saborizante si lo deseas, puede ser un poco de zumo concentrado de tu fruta favorita o saborizante artificial.
5º Ajusta la cantidad de agua para obtener una textura tipo gel (ni muy líquida ni muy espesa).
6º Guarda en un envase dosificador o bolsa de gel reutilizable, en la web de TEMU venden envases para este tipo de geles.
7º Puedes usar maltodextrina en polvo o glucosa líquida según disponibilidad. Para sabor neutro, omite los zumos y usa solo agua. Si prefieres una textura más espesa, reduce el agua o añade una pizca de goma xantana.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR GEL (121 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 192 kcal | 232 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 0 g | 0 g | 0 % |
| H. CARBONO | 48 g | 58 g | 22 % |
| AZÚCARES | 48 g | 58 g | 64 % |
| GRASA | 0 g | 0 g | 0 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 0 g | 0 % |
| SODIO | 241 mg | 292 mg | 12 % |