

Dos recetas para beneficiarte del ácido fólico

Dos recetas para beneficiarte del ácido fólico

[imprimir](#)



Ya te hemos contado la importancia del [ácido fólico](#), una vitamina del grupo B imprescindible para las embarazadas, pero necesaria para todos.

Si quieres conseguir **una buena dosis de ácido fólico de manera natural**, no pierdas detalle de estas dos recetas:

- Por un lado, te proponemos un primero muy nutritivo: [arroz con garbanzos](#). Se trata de una receta sin gluten ni lactosa apta para toda la familia. Los **garbanzos** son una gran fuente de ácido fólico y también de fibra. Entre otras cosas, contribuyen a **disminuir el colesterol**.

- Por otro lado, te sugerimos una receta que te sorprenderá: [coca de espinacas](#). A pesar de ser una comida bastante calórica (609 calorías por ración), es una manera divertida y original de tomar esta “súper verdura” llena de beneficios. Las **espinacas**, además de aportar ácido fólico, destacan por su contenido en betacaroteno, un nutriente de lo más **antioxidante**.

Ya ves que, en la mayoría de casos, los alimentos ricos en ácido fólico también tienen muchas otras propiedades. La variedad nos ayudará a proporcionar al organismo todos los nutrientes necesarios. ¡Sácale partido!

Etiquetas

[arroz](#)

[arroz con garbanzos](#)

[espinacas](#)

[cocas](#)

[coca de espinacas](#)

[ácido fólico](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.

- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar