

Dos recetas repletas de hierro

Dos recetas repletas de hierro

[imprimir](#)



Como ya te hemos hablado de la [importancia del hierro](#) para el organismo. ¿Quieres algunas ideas para aprovechar al máximo este mineral? Te proponemos dos recetas: una de verdura y marisco, y otra de legumbres. Ambas son de lo más saludables para el corazón y sumamente ricas. ¡Toma nota!

Las [almejas con alcachofas](#) son un primero perfecto para un buen menú de adelgazamiento. Esta receta bajísima en grasa te aportará no solo el hierro de las almejas, sino también la riqueza en fibra y fósforo de la alcachofa, una hortaliza diurética. No te pierdas este plato de tan solo 129 calorías.

Si quieres un plato algo más contundente, te animamos a preparar unas [alubias a la provenzal](#). Sin gluten ni lactosa, apto para vegetarianos e ideal para la dieta de los más pequeños, este plato de legumbres te aportará casi 300 calorías pero muy pocas grasas (unos 12 g.). Una buena inyección de hierro y fibra para el cuerpo.

Recuerda que la dosis diaria recomendada de hierro es de unos 8 mg/día, así que tómallo todos los días. Como ya te hemos contado, piensa que hay muchos alimentos ricos en este mineral que te permitirán tener una dieta variada. ¡Que no te falten las fuerzas!

Etiquetas

[almejas con alcachofas](#)

[alimentos con hierro](#)

[alubias a la provenzal](#)

[almejas](#)

[alcachofas](#)

[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