

Kamouneya

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 17 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El hierro que procede de los alimentos de origen animal, como es este caso con la carne de ternera, se absorbe mejor en nuestro organismo que el que procede de alimentos vegetales como las legumbres.

Modo express

1. Corte la carne en cubitos y méntala en la cubeta junto con los ajos picados y el resto de ingredientes.
2. Programe el menú Carnes.