

Rico en hierro

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

Combinado con vitamina C, el hierro se absorbe mucho mejor, por eso es recomendable comer carne roja (muy rica en hierro) con frutas ricas en esta vitamina (como por ejemplo las naranjas y el limón).

Modo express

1. Lavar las acelgas (o espinacas baby) y el calabacín. Cortarlo en trozos.
2. Pelar las naranjas y el limón.
3. Colar las nueces (previamente remojadas en agua durante 4 horas), pasar los ingredientes por la máquina y servir con un poco de levadura de cerveza.