

# Zumo detox de verduras del huerto

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

## Comentario nutricional

Una falsa creencia dice que las espinacas son muy ricas en hierro. ¿Por qué no es cierto el mito? Porque el hierro que contienen las espinacas no es asimilable por el organismo debido al alto contenido en ácido oxálico de esta verdura, que hace que el mineral sea insoluble para su absorción.

## **Modo express**

1. Limpiar y trocear la fruta y la verdura.
2. Pasar los ingredientes por la máquina con un poco de agua.
3. Servir con o sin hielo.