

¡Ligerísimo!

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

La creencia de que las espinacas contienen mucho hierro es en parte falsa. Las espinacas también contienen ácido oxálico, que interfiere en la asimilación de algunos metales esenciales como el hierro, el calcio o el magnesio. 100g de espinacas tienen unos 3mg de hierro, cantidad mayor que el resto de hortalizas y verduras, pero debido a la presencia de ácido oxálico, de esos 3mg solo se asimila un 5% aproximadamente.

Modo express

1. Lavar la verdura y la fruta.
2. Trocear el pepino, el hinojo, el apio y la manzana.
3. A continuación, pasarlo por la máquina.
4. Servir con hielo.