

Espinacas con pasas y piñones

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 6 '
- 4



Comentario nutricional

Las espinacas abundan en hierro y en ácido fólico, los cuales intervienen en la formación de glóbulos rojos. Por esta razón se recomienda el consumo de espinacas en caso de anemia.

Modo express

1. Limpie bien las espinacas y póngalas a macerar en coñac o ron durante 1 hora. Pique los ajos.

2. Introduzca todos los ingredientes en la Chef Plus Induction y programe el menú Verduras.
3. Puede servir el plato con unos dados de pan tostado y un huevo duro, frito o poché.