

Anemia y Deficit de Hierro

Como subir el hierro de verdad: alimentos, combinaciones y lo que estorba

MUESTRA GRATUITA - 2 DE 11 PAGINAS

Que trae la guia completa

- Lo primero: saber que tipo de anemia tienes
- Hierro hemico contra hierro no hemico: la distincion que lo cambia todo
- La regla de la vitamina C (el multiplicador que casi nadie aplica)
- Los 10 alimentos con mas hierro (y cuanto se absorbe de verdad)
- Como tomar el suplemento (y evitar los 5 efectos secundarios)

Y 5 recetas completas, con ingredientes, pasos y tiempos:

- Lentejas guisadas con tomate, pimienta y limon (4 porciones)
- Sopa de lentejas con verduras (6 porciones, se congela)
- Pastel de hígado al horno (4 porciones)
- Aguacate con yema, cacao y pajana (desayuno de 5 minutos)
- Wok de hierro: carne y pimienta con vitamina C (4 porciones)

Esta es una muestra de 2 paginas. La guia completa son 11 paginas y se entrega completa apenas confirmas el pago.

Receta de la guía completa

Lentejas guisadas con tomate, pimiento y limon (4 porciones)

- 1 taza de lentejas pardinas secas
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento rojo picado
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta de paprika ahumada
- 1 cdta de comino molido
- 1 hoja de laurel
- 1 lata de tomate triturado (400 g)
- 1 cdta de aceite de oliva
- Jugo de medio limon (vitamina C)
- Sal y pimienta

Enjuaga las lentejas y ponlas a hervir con el laurel y el doble de agua. Cocina 20 minutos.

Mientras tanto, sofríe la cebolla y el pimiento con el aceite de oliva 5 minutos.

Agrega el ajo, la paprika y el comino, y sofríe 1 minuto mas.

Anade el tomate triturado y las lentejas con su caldo. Cocina 15 minutos a fuego suave.

Termina con el zumo de limon (que aporta la vitamina C) y sal al gusto.

Deja reposar 5 minutos. Mejor al día siguiente: los sabores se asientan.

Tip: El limon no es un detalle decorativo: multiplica lo que se absorbe de hierro de las lentejas.

Las 4 recetas restantes, las 5 secciones y el plan completo van en la guía completa, que se descarga al instante despues de confirmar el pago.