Salud en Línea
DISTRIBUIDOR TIENS

RECETARIO GRATIS

5 comidas ricas en hierro

Recetas peruanas de toda la vida, con ingredientes que encuentras en cualquier mercado.



Herika Gavidia
Especialista en salud y nutrición de la línea TIENS

saludenlinea.net.pe
WhatsApp 960 730 773
Lima, Perú

PARA LAS 5 RECETAS

Tu lista del mercado

Llévala en el celular. Si ya tienes algo en casa, táchalo y listo.

Carnes y huevos

- [ ] Sangrecita fresca
- [ ] Hígado de res
- [ ] Huevos

Abarrotes y condimentos

- [ ] Lentejas
- [ ] Quinua
- [ ] Arroz blanco
- [ ] Sillao
- [ ] Vinagre
- [ ] Laurel
- [ ] Ají panca y ají amarillo
- [ ] Comino
- [ ] Aceite, sal y pimienta

Verduras y frutas

- [ ] Papa amarilla
- [ ] Zanahoria
- [ ] Cebolla roja
- [ ] Tomate
- [ ] Ajo
- [ ] Acelga
- [ ] Perejil
- [ ] Limón

Un consejo: la sangrecita y el hígado cómpralos el mismo día que los vas a cocinar, y pide que te los den bien frescos. Las lentejas y la quinua, a granel: salen más baratas y te alcanzan para repetir durante la semana.



01 Sangrecita con papa dorada

30 min · para 4 personas

NECESITAS

Sangrecita fresca · papa amarilla sancochada · cebolla roja · ají amarillo · ajo · comino · perejil · limón · aceite · sal.

ASÍ SE HACE

Pica la cebolla y el ajo y dóralos en aceite con el ají y el comino. Agrega la sangrecita desmenuzada y cocina moviendo hasta que tome color. Aparte, corta la papa en rodajas y dórala en la sartén. Sirve la sangrecita sobre las papas y corona con salsa criolla: cebolla roja en pluma, limón, sal y perejil.

Dato: la salsa criolla no es solo adorno. El limón que lleva ayuda a tu cuerpo a aprovechar mejor el hierro de la comida.



02 Hígado encebollado con arroz

25 min · para 3 personas

NECESITAS

Hígado de res en tiras · cebolla roja · tomate · ajo · ají amarillo · vinagre · sillao · perejil · arroz blanco · aceite · sal y pimienta.

ASÍ SE HACE

Sazona el hígado con sal, pimienta y un chorrito de vinagre, y déjalo reposar mientras picas lo demás. Saltea a fuego fuerte y por poco tiempo. Retíralo, saltea la cebolla y el tomate hasta que estén brillantes, devuelve el hígado, agrega el sillao y termina con perejil. Sirve con arroz.

Dato: sellarlo rápido y a fuego alto es lo que lo mantiene suave. Si se cocina de más, se endurece.



03 Lentejas guisadas con arroz

40 min · para 4 personas

NECESITAS

Lentejas · zanahoria · cebolla · ajo · ají panca o amarillo · laurel · perejil · arroz blanco · aceite · sal.

ASÍ SE HACE

Remoja las lentejas desde la noche anterior, o al menos un par de horas. Haz un aderezo con cebolla, ajo y ají. Agrega las lentejas escurridas, la zanahoria en cubos, el laurel y agua hasta cubrir. Cocina a fuego bajo hasta que estén suaves y el guiso espese. Sirve con arroz y perejil picado.

Dato: remojarlas antes acorta la cocción y las hace más fáciles de digerir.



04 Ensalada de quinua con limón

25 min · para 2 personas

NECESITAS

Quinua · tomate · cebolla roja · perejil · limón · aceite de oliva · sal.

ASÍ SE HACE

Lava la quinua frotándola entre las manos hasta que el agua salga clara. Cocínala en agua hasta que reviente, escurre y deja enfriar. Mezcla con el tomate y la cebolla en cubos chicos, bastante perejil, limón, aceite y sal.

Dato: acompaña siempre con limón. En los platos sin carne, los cítricos son los que más ayudan a aprovechar el hierro.



05 Guiso de acelga con huevo

15 min · para 2 personas

NECESITAS

Acelga · huevos · cebolla · ajo · tomate · aceite · sal.

ASÍ SE HACE

Lava bien la acelga y pícala, con tallos y todo. Haz un aderezo con cebolla, ajo y tomate. Echa primero los tallos, que demoran más, y después las hojas. Cuando reduzcan, incorpora los huevos batidos y mueve hasta que cuajen.

Dato: no botes los tallos de la acelga. Se cocinan igual que las hojas, solo necesitan unos minutos más.

¿Y cuando el tiempo no alcanza? Para esos días existe Fe Folic, hierro y ácido fólico en tabletas. No es apto para menores de 7 años y se toma lejos de los lácteos y del café. Si quieres saber si es buena opción para ti, escríbenos al WhatsApp 960 730 773 y te orientamos gratis.

Este recetario es informativo y no reemplaza la indicación de un profesional de la salud. Salud en Línea · RUC 10404487375 · Lima, Perú · Tienda en línea · admin@saludenlinea.net.pe