

Alimentos ricos en hierro, calcio, ácido fólico y fibra

		Fe mg/100 g	Ca mg/100 g	Ac. fólico μg/100 g	Fibra g/100 g
Frutas, hortalizas, legumbres	Lentejas	7,1	56	35	15
	Garbanzos, judías	6,7	145	180	25,4
	Soja	6,6	201	240	15-21,9
	Espinacas	4		140	6,3
	Acelgas/Grelos	3,1	87-114	140	3,9-5,6
	Guisantes, habas	1,7	40	78	7,8
	Naranja/mango			37	2
	Plátano/mandarina			22	3,4
Carnes	Hígado	8		192	
	Perdiz, codorniz	7,7	46		
	Riñones	5,7		77	
	Lomo embuchado	3,7			
	Vacuno	2,5			
	Embutido	2,4			
	Salchichas	2			
	Cerdo	1,5			
Pescado, marisco	Almejas, chirlas, berberechos	24	128		
	Mejillones	4,5	75	33	
	Sardinas (conserva)	3,2	400	16	
	Gambas, langostinos	1,9	220		
	Atún, bonito			15	
	Pescadilla		48	13	
	Calamares		80		
Huevo, leche, derivados	Huevo	2,2	51	25	
	Yogur/leche		150		
	Queso Burgos		186		
	Queso curado		1200	20	
Cereales	Pan integral	2,5		22	8,5
	Galletas	2	115		5
Frutos secos	Pistachos	7,3	136	58	14,3
	Pipas girasol	6,3	98	227	6,3
	Ciruelas secas	3			17
	Nueces	2,3	70		
	Dátiles	2	70	21	8,7

8

RECETAS

ricas en hierro



1 LENTEJAS CON VERDURAS

Ingredientes: lentejas, ajos, calabacín, cebolla o cebolletas, puerro, pimiento verde, zanahoria, tomates, laurel, aceite, sal y pimienta. Limpia y corta todas las verduras y sofríelas durante 10 minutos en una cazuela. Salpimenta y añade la hoja de laurel, deja cocer unos 5 minutos más y después agrega las lentejas y cubrir todo con agua. Cocer durante 30-35 minutos.

2 ZARZUELA DE PESCADOS

Ingredientes: pescadilla o merluza, cebolla, ajo, tomate, pimentón, almejas, mejillones, gambas, aceite de oliva, coñac y sal. Preparar un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate y el pimentón. Añadir el coñac y quemarlo, después añadir los mejillones, las almejas y las gambas junto con el pescado y el agua. Espesar la salsa con un poquito de harina.

3 ESPINACAS A LA CATALANA

Ingredientes: espinacas, pasas, piñones, ajo y aceite de oliva. Cocer las espinacas y escurridas bien. En una sartén sofreír los ajos fileteados y añadir los piñones y cuando estén doraditos añadir las pasas y las espinacas. Rehoga todo junto durante unos minutos.

4 EL PESCADITO QUE RESUCITA

Ingredientes: pescadilla, merluza o filetes de pescado congelado, cebolla, zanahorias, ajo, laurel y aceite de oliva. Poner en una cazuela el agua que calcules por cada plato y cocer la cebolla, la zanahoria junto con el ajo y el laurel y un chorreón de aceite crudo. Una vez cocido, añadir el pescado y dejar hervir durante unos pocos minutos más.

5 ESPAGUETIS CON PISTO BLANCO

Ingredientes: espaguetis, calabacines, berenjenas, cebolla, ajo, tomates maduros, aceite de oliva. Preparar un pisto blanco: pochar la cebolla y el ajo. Añadir posteriormente los calabacines, las berenjenas y los tomates cortados en daditos y freír a fuego lento durante 30-35 minutos. Preparar los espaguetis al dente, cociéndolos en abundante agua con sal. Servirlos calientes en una fuente rodeados del pisto blanco.

6 RABILLO DE TERNERA

Ingredientes: rabillo de ternera, cebolla, ajo, zanahorias, laurel, vino blanco, agua, aceite de oliva, sal y pimienta. Poner en la olla la cebolla picada junto con los ajos y pocharlos. Añadir el laurel y la carne, cuando esté dorada añadir 5 ó 6 zanahorias en rodajas, 1 vaso de vino blanco y 1/2 de agua, salpimentar. Dejar cocer en una olla tradicional durante 1 hora. La carne se corta en filetitos cuando ésta fría y el resto de los ingredientes se pasan por la batidora para obtener una salsita no muy líquida (si está muy líquida, hervir un rato para espesarla).

7 ENSALADA CON BROTES DE SOJA

Ingredientes: lechuga, canónigos, tomate, pepino, aguacate, manzana, brotes de soja germinada y queso curado o semicurado, según el gusto. Limpiar y trocear todas las verduras, añadir los brotes de soja, la manzana y el queso cortados a daditos. Añadir sal y aliñar con aceite de oliva.

8 TAPILLA DE TERNERA

Ingredientes: tapilla de ternera (un trozo de 3/4 - 1 kg), pan rallado, huevo, zumo de limón, vino blanco, aceite de oliva. Rebozar la tapilla en huevo y pan rallado, freír hasta dorarla en una sartén y pasarla a una fuente de horno, rociarla con el aceite que ha quedado después de freírla, el zumo de un limón y un vasito de vino blanco/coñac. Hornear durante 35 minutos. Puede acompañarse de pasta o patatas.