



Recetas **- ricas en hierro -**



1. HÍGADO A LA SARTÉN con papas doradas y ensalada de lentejas

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Hígado a la sartén

- 4 filetes de hígado de res
- 2 ctas. de aceite
- Sal

Papas doradas

- 3 unidades de papa amarilla
- 2 cds. de aceite
- Sal

Ensalada de lentejas

- 150 g lentejas crudas
- 3 unid. limón
- 4 unid. tomate sin piel, en cubos pequeños
- 1 rama culantro
- 1 1/2 unid. cebolla roja en cubos
- 2 ramas cebolla china
- 1 unid. pepino sin piel ni pepas
- 1/2 cta. vinagre
- 1 unid. palta en cubos pequeños
- Sal

PREPARACIÓN

Hígado a la sartén

1. En un tazón, coloca el hígado y sazonar con sal.
2. En una sartén a fuego alto, calienta el aceite y dora los filetes durante dos minutos por lado.
3. Baja el fuego y deja cocinar durante un minuto más. Retira del fuego y sirve.

Papas doradas

1. En una olla a fuego alto, pon las papas, cúbre las con agua y deja cocinar hasta que rompa el hervor.
2. Baja el fuego y cocina durante ocho minutos más.
3. Retira del fuego, escurre, córtalas en mitades y luego, en medialunas.
4. En una sartén a fuego medio, calienta el aceite y dora las papas durante un minuto por lado.
5. Sazonar con sal y el perejil.
6. Retira del fuego y sirve.

Ensalada de lentejas

1. En una olla a fuego medio, cubre las lentejas con agua y cocina durante 15 a 20 minutos.
2. Retira, cuela y deja enfriar.
3. Luego, agrega el jugo de limón y sazonar con sal.
4. Añade el tomate, el culantro, la cebolla roja, la cebolla china y el pepino.
5. Vierta el vinagre, mezcla. Agrega la palta y remueve ligeramente. Sirve.

Información nutricional

• POR PORCIÓN •

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Hierro
442kcal	31g	17g	44g	15g	20mg



2. Torrejita de sangrecita

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

Torrejita de Sangrecita

- 1 cda de harina de trigo
- 3 cdas Sangrecita de pollo
- 1 cda Zanahoria en cuadritos
- 50 g brócoli cocido
- 1 rodaja Tomate en cuadritos
- 1 unidad de huevo
- 1 cda de aceite vegetal
- 1/4 cta. pimienta
- 1/4 cta. sal

Papa sancochada

- 1 unid. de papa amarilla
- Agua
- Sal

PREPARACIÓN

Torrejita de Sangrecita

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Freír.

Papa sancochada

1. Lavar bien la papa.
2. Cocinar en agua con pizca de sal.
3. Se recomienda consumirla con la cáscara.

Información nutricional

• POR PORCIÓN •

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Hierro
464kcal	20g	27g	36g	2g	18mg