

# LOS 10 ALIMENTOS VEGETALES CON MÁS HIERRO

¿Sabías que hay vegetales con que contienen más hierro que la carne?

-El TOP TEN de los alimentos con más cantidad en hierro.

-¿Será verdad que la carne contiene más hierro que los vegetales?

-¿Se debe de combinar el hierro con la vitamina C?

-¿Qué cantidad de hierro necesitamos al día?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE, EL HIERRO, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO

---

## SOPA DE PAPA, ZANAHORIA Y APIO

Deliciosa, fácil y rápido

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

– 2 Zanahorias

– 2 Papas

– 4 Troncos de apio

- 1 Jitomate
- Cebolla
- Sal
- Sal preparada
- Aceite de oliva
- Cilantro

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

dos zanahoria, dos papas grandes y cuatro troncos de apio (toda la verdura debe estar previamente lavada y desinfectada). Ponemos en una olla todas las cáscaras de las verduras que recién pelamos, agregamos un litro y medio de agua caliente y encendemos la lumbre a flama alta. Tapamos y cuando empiece a hervir, dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego.

las zanahorias, las papas y los troncos de apio en pequeños cubos.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite de oliva. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada, sofreímos 30 segundo y agregamos un jitomate (previamente lavado y cotado en pequeños cubos) movemos 30 segundo más y agregamos el caldo de verduras colado. (Podemos desechar las cáscaras de verdura). Agregamos las verduras que ya tenemos picadas y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal (Si gustan pueden agregar un poco de pimienta y ajo en polvo) Mezclamos. Tapamos la olla y dejamos hasta que hierva, destapamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

Volvemos a tapar y dejamos 15 minutos más a flama baja.  
Apagamos el fuego.

.

Ver video

---

## **PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- PETER DINKLAGE**

Actor de cine, televisión y teatro estadounidense.

Reconocido por su papel de Tyrion Lannister en la serie Juego de tronos.

Ganador de dos Emmy y un Globo de Oro

Ha actuado en cerca de 50 películas y 14 series de televisión.

Peter Dinklage fue vegetariano desde la niñez, porque siempre a sentido respeto por los animales, recientemente lleva la alimentación vegana.

Participó en un video titulado FACE YOUR FOOD, “Quizá querrás dejar de verlo, pero, esto es por lo que pagas cada que compras carne, huevo y lácteos.”

En la serie Juego de Tronos, cuando Peter Dinklage debe comer carne, lo que realmente esta comiendo es tofu (derivado de soya)

“Quiero a los animales, a todos los animales.

No dañaría a un gato o a un perro,

a una gallina o a una vaca.

Y no diría a nadie que los dañara por mí.

Es por eso que soy vegano.”

-Peter Dinklage

FUENTES