

Puré Verde Monstruoso

Este puré es un compendio de vitaminas, minerales y fibra. Una sola ración aporta **6,4g fibra** (aproximadamente el **25% Recomendación Diaria Admisible - RDA**), **3,42mg hierro (34%RDA para hombres y el 23% RDA para mujeres)**, **245mcg B9 (136% RDA)** y **84mg vitamina C (140% RDA)**, además de otras muchas vitaminas y minerales en cantidades nada despreciables, haciendo esté puré **muy indicado para personas con anemia, cansancio general, estreñimiento, embarazo, épocas de crecimiento, deportistas,**

INGREDIENTES:

- 400g Brécol
- 400g Calabacín
- 200g Hojas de acelgas o espinaca
- 200g Cebolla
- 15-20g Cilantro fresco o perejil fresco
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 L Caldo vegetal o agua
- Una pizca pimienta molida (opcional)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y lavar las hortalizas.
2. Cortar en trozos grandes y por separado.
3. Rehogar la cebolla con el aceite, agregar el calabacín y el caldo o agua. Hervir 10 minutos.
4. Adicionar las acelgas y ramilletes de brécol. Proseguir la cocción 5-7 minutos más.
5. Agregar el cilantro fresco (con el fuego apagado), triturar y salpimentar si se desea.