



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ
—DESDE 2001—

ARROZ CON REMOLACHA



RACIONES

1 porción

INGREDIENTES

- 1 remolacha pequeña
- 1 naranja
- 1 Manzana (si no la quieres tan dulce, usa manzana verde)
- 1 rodajita de jengibre (opcional)
- ¼ cucharada de cúrcuma (opcional)
- Una pizca de pimienta

PREPARACIÓN

1. Elaboración paso a paso:
2. Preparar ingredientes: pelar manzana, naranja y remolacha
3. Extraer zumo: exprime naranja manzana y remolacha y mezcla con el zumo de jengibre
4. Añadir cúrcuma y pimienta: añadir a la mezcla cúrcuma y pimienta al revolver
5. Servir y disfrutar!

BENEFICIOS

El jugo es remineralizante y antiinflamatorio, la remolacha es rica en vitaminas del grupo B y alto en contenido de hierro, por lo que es muy recomendable a todas las mujeres y en especial en casos de anemia.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®