

Las uvas también se comen sin campanadas.
Batido de remolacha con uvas y piñones

- 500 gr. de remolacha cocida en su jugo
- Un racimo de uvas verdes maduras. Unos 500 gr. - El zumo de un limón
- Dos cucharadas de piñones naturales - Una cucharadita de miel de azahar



1

Se pelan la remolacha y las uvas, quitando las semillas a éstas últimas, y se batan en un vaso transparente hasta conseguir la textura deseada .



2

Se añaden unas gotas de limón y la miel y se bate de nuevo. Se reserva el batido.



3

En una sartén se tuesta una cucharada de piñones que se salpican sobre el batido junto a otros piñones sin tostar.

Curiosidad

En varios yacimientos centroeuropeos, se han encontrado restos prehistóricos que avalan el consumo ancestral de la uva.



Valores Nutricionales

Potasio
Hierro
Ácido Fólico

Sugerencias

- Este batido rico en hierro y calcio es ideal para embarazadas y niños.
- Se puede acompañar de pastas de frutos secos o de algo salado, por ejemplo de queso emmental.