

**MENÚ 2  
TIPS DE  
ELABORACIÓN**

## COMIDA MARTES

**Arroz estilo 3 delicias con guisantes congelados, zanahoria a tiras en conserva, maíz dulce y tortilla de 2 claras**

- Se trata de un plato completo que si lo preparamos en casa no aporta gran cantidad de sal (como sí lo hace el ya precocinado) por lo que para personas con ERC e hipertensión es una buena opción.
- El arroz aporta principalmente hidratos de carbono.
- Los guisantes HC y proteína vegetal, que junto con las claras de huevo aportan la proteína al plato, sin sumar a penas fósforo (ya que no se incluyen las yemas que son ricas en este mineral).
- La zanahoria y el maíz, como son en conserva, hay que lavarlos bien para quitar el exceso de sal presente en el líquido de las conservas. Respecto al potasio este tipo de preparado hace que disminuya mucho respecto al alimento fresco.

## CENA DOMINGO

**Montaditos al horno con base de calabacín en rodajas, 1 cucharada sopera de tomate frito, jamón cocido por encima y orégano**

- Al tratarse de montaditos con base de calabacín y al horno son una buena opción para incluir en dietas de pérdida de peso o para personas diabéticas.
- Se debe elegir tomate frito, limitando la cantidad a 1 Cs o tomate pelado enlatado por su menor contenido en potasio.
- El jamón cocido deberá ser sin fosfatos (revisar el etiquetado). Si queremos aumentar el contenido proteico se puede añadir atún bajo en sal o un huevo por encima.
- El orégano aporta un sabor que recuerda a la pizza tradicional y así evitamos la adición de sal.



AL CER  
CASTALIA