

MENÚ 4

TIPS DE ELABORACIÓN

¿SABÍAS QUE?

El mango es una de las frutas con menor contenido en potasio (150 mg por cada 100g), por lo que se puede incluir en la dieta de las personas con ERC de forma ocasional para así aportar variedad y sabor.

Encontramos esta fruta en varios de los platos propuestos en el menú semanal 4:

CENA JUEVES: ensalada tropical

Es una forma de aportar diversión a las ensaladas de siempre, también resulta muy fresca para estos meses de calor. Se puede servir como entrante como te proponemos en el menú o bien añadirle pollo o pavo a taquitos y tener un plato completo.

DESAYUNO VIERNES: batido de yogur y mango

Simplemente tenemos que triturar con una batidora de mano un yogur natural con medio mango. No hace falta añadir azúcar ni edulcorante, ya que la fruta aportará el dulzor.

ALMUERZO SÁBADO: macedonia casera

Siempre que se utilicen frutas bajas en potasio como las propuestas (manzana, fresas) se puede disfrutar de esta rica macedonia como almuerzo, merienda o postre. También se podría combinar el mango con otras frutas como la pera, la sandía o las frutas en conserva (piña, melocotón, pera) ya que son las que menos potasio aportan.

Debemos tener en cuenta que al ser una fruta fresca no podemos aplicarle técnicas de cocción, por lo que no podemos disminuir el potasio que aporta. La cantidad, por tanto, será clave. Se deberá consumir en pequeñas raciones, ya que un mango entero puede alcanzar hasta los 500 g. Por tanto, siempre recomendamos un cuarto de pieza o máximo medio mango pequeño.



AL CER
CASTALIA