

# TIPS DE ELABORACIÓN

## COMIDA

### Canelones de calabacín

Los canelones se pueden considerar el ejemplo de un plato combinado, energético y muy nutritivo. Son platos por lo general muy aceptados por todos los públicos, tanto por su suave textura y jugosidad como por su agradable sabor. La combinación de calabacín, carne picada, queso, bechamel y tomate, hacen de esta receta un plato muy completo. Se considera adecuado que como primero se tome una ensalada o plato sencillo a base de verduras y como postre una fruta de la temporada. La harina de la bechamel aportan sobre todo hidratos de carbono complejos (almidón), mientras que la leche y el queso, suministran proteínas de calidad, grasas (en especial saturadas), calcio, fósforo y vitaminas A y D. La carne de ternera es el ingrediente rico en proteínas, contiene poca grasa y colesterol.

## MERIENDA

### Galletas

Aunque no deberían consumirse regularmente debido a la gran cantidad de **azúcares** que suelen acumular, las galletas siguen formando parte de los desayunos y las meriendas. También son una opción rápida y apetecible para tomar como tentempié a media mañana, pero es importante ser conscientes de que no son una de las alternativas más saludables. Por ello, si son caseras mejor.

## CENA

### Cuiso de calamares encebollados con tomate

Los calamares son muy nutritivos y una gran fuente de proteínas. Aunque su contenido en colesterol es algo alto, por lo que una o dos raciones a la semana son buenas cantidades para disfrutar de los diferentes beneficios del calamar, sin que suponga un problema.



AL CER  
CASTALIA

ASSOCIACIÓ DE PERSONES  
AMB MALALTIA RENAL  
TRASPLANTADES

