

TIPS DE ELABORACIÓN

MENÚ 5

JUEVES

SERVICIO DE NUTRICIÓN
964 170 536

COMIDA

Pastel de carne (patatas, tomate entero enlatado, queso rallado, carne triturada)

Como ya sabéis las patatas son uno de los alimentos más ricos en potasio por ello a la hora de cocinarlas hay que seguir las siguientes técnicas: pelar, trocear, hervir 5-6 min y remojar. Respecto al tomate tiene que ser entero enlatado así conseguiremos reducir también su aporte en potasio.

El queso rallado se puede consumir siempre y cuando proceda de un queso tierno o semicurado. Eligiéremos como preferencia carne picada magra (pavo y pollo).

MERIENDA

Tostada de escalivada y trocitos de bacalao

La escalivada es un plato tradicional en Cataluña, donde se consume de diversas formas y en diversas preparaciones: sola, como guarnición, en forma de mousse,... Aunque técnicamente se puede hacer con cualquier clase de verdura, lo más habitual es que contenga pimientos, berenjena y cebolla. Es sencilla de preparar y muy agradecida. No os olvidéis de emplear las técnicas de reducción de potasio.

CENA

Revuelto de verduras (huevo mediano + clara)

Para preparar esta receta puedes usar verduras congeladas o de temporada, como son: calabacín, cebolla, espárrago, judía verde, pimiento, zanahoria, champiñón y guisante.

Eligiéremos siempre huevos camperos por su calidad nutricional.



ALGER
CASTALIA

ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

