

Anche se il tuo potassio sierico è elevato, i vegetali devono continuare a fare parte della tua alimentazione quotidiana.

**ATTRAVERSO LA BOLLITURA
DEGLI ALIMENTI VEGETALI,
È POSSIBILE CONTINUARE A
MANGIARE VERDURA E LEGUMI
ANCHE SE IL TUO POTASSIO È ALTO.**



VERDURA e LEGUMI



VERDURA e LEGUMI

**SONO IMPORTANTI
PER LA TUA SALUTE.**

Sono fonti di proteine,
vitamine, fibra e minerali,
come il potassio.

VERDURA Segui questi passi:

1



Sbucciare la verdura
e tagliare a pezzi
o a fette

2



Lessare la verdura in
acqua fino a cottura
non sarà cotta

3



Scolare l'acqua e
lavare in acqua
fredda

4



Condire a piacere

LEGUMI Segui questi passi:

1



Cuoceteli in una pentola
a pressione con acqua
fino a cottura ultimata

2



Scolate l'acqua

3



Lavate in acqua

4



Condire a piacere

La pentola a pressione richiede attenzione quando la si apre dopo la cottura dei legumi. Dopo aver cucinato i legumi, è necessario far fuoriuscire la pressione dalla pentola. Informati su come eseguire questa operazione prima di utilizzarla.