

Pat tad, ja Jums ir augsts kālija līmenis asinīs, dārzeņus un pākšaugus nepieciešams iekļaut ikdienas uzturā.

VIENS NO VEIDIEM, KĀ DĀRZEŅUS UN PĀKŠAUGUS IEKĻAUT UZTURĀ, IR VĀRĪT TOS ŪDENĪ.



DĀRZEŅI UN PĀKŠAUGI

DĀRZENĪ UN PĀKŠAUGI

IR SVARĪGI JŪSU VESELĪBAI.

Tie ir olbaltumvielu, vitamīnu, šķiedrvielu un minerālvielu, piemēram, kālija, avoti.

DĀRZENĪ

Seko jiet šiem soļiem:

1



Ja dārzeņiem ir miza, nomizojiet tos un sagrieziet gabaliņos

2



Vāriet tos ūdenī, līdz tie ir gatavi

3



Nolejiet lieko šķidrumu un noskalojiet dārzeņus vēsā ūdenī

4



Pievienojiet garšvielas pēc izvēles

PĀKŠAUGI

Seko jiet šiem soļiem:

1



Gatavojiet pākšaugus augstspiediena katlā, līdz tie ir gatavi

2



Nolejiet lieko šķidrumu

3



Noskalojiet tos ūdenī

4



Pievienojiet garšvielas pēc izvēles

Pēc gatavošanas augstspiediena katlā, tas jāatver uzmanīgi, lai samazinātu spiedienu tajā. Izpētiet katla lietošanas instrukciju pirms gatavošanas.