

Mesmo se você tiver níveis elevados de potássio no sangue, esses alimentos precisam continuar em sua alimentação.

**UMA MANEIRA DE CONTINUAR COMENDO VEGETAIS, LEGUMES E FEIJÃO, MESMO SE VOCÊ TIVER NÍVEIS ELEVADOS DE POTÁSSIO NO SANGUE, É SEGUIR O PROCEDIMENTO DE COZIMENTO PARA REDUZIR A QUANTIDADE DE POTÁSSIO DESSES ALIMENTOS.**



## VEGETAIS, LEGUMES e FEIJÕES



# VEGETAIS, LEGUMES e FEIJÕES

**SÃO IMPORTANTES  
PARA A SUA SAÚDE.**

São fonte de proteínas,  
vitaminas, fibras e minerais.

## VEGETAIS Siga esses passos:

1



Higienize os alimentos. Descasque os (ex. batata, abobrinha, abóbora e outros) e corte em pedaços ou em fatias. Se o vegetal não tiver casca, apenas corte em pedaços pequenos (ex. brócolis, repolho, couve-flor e outros)

2



Coloque-os para cozinhar em uma panela com bastante água até que estejam cozidos

3



Escorra a água e lave-os imediatamente em água corrente fria

4



Tempere-os como desejar

## FEIJÕES Siga esses passos:

1



Cozinhe-os em água em uma panela de pressão até que estejam cozidos

2



Escorra a água

3



Lave-os em água corrente fria

4



Tempere ao seu gosto

Panela de pressão requer atenção ao abri-la após o cozimento do feijão. Depois de cozinhar o feijão, você precisa liberar a pressão. Aprenda como fazer esse procedimento antes de usar a panela de pressão.