

Aunque tengas niveles de potasio elevados en sangre, las verduras deben continuar en tu dieta habitual.

UNA FORMA DE CONTINUAR COMIENDO VERDURAS Y LEGUMBRES INCLUSO CON NIVELES ELEVADOS DE POTASIO ES **COCINÁNDOLAS PREVIAMENTE EN AGUA.**



VERDURAS y LEGUMBRES



VERDURAS y LEGUMBRES

**SON IMPORTANTES
PARA TU SALUD.**

Estos alimentos son fuentes de proteínas, vitaminas, fibras y minerales como el potasio.

VERDURAS

Seguir los siguientes pasos:

1



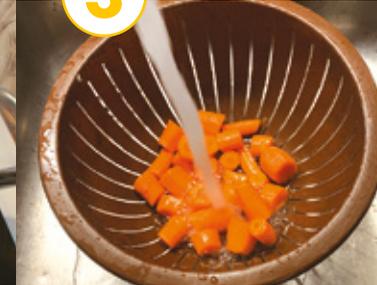
Pela las verduras (en caso de que tengan piel como patatas, calabacín, calabaza y otros) y córtalas en trozos o láminas

2



Cuécelas en agua hasta que se hayan reblandecido

3



Escurre el agua de cocción y lávalas con agua fría

4



Aliña al gusto

LEGUMBRES

Seguir los siguientes pasos:

1



Cocínalas preferiblemente en una olla a presión con agua hasta que se hayan cocido

2



Escurre el agua de cocción

3



Lávalas con agua fría

4



Aliña al gusto

Observaciones: La olla a presión requiere atención al abrirla. Después de cocinar las legumbres, se debe eliminar la presión antes de abrirla. Aprende el uso de la olla a presión antes de usar esta técnica culinaria.