

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



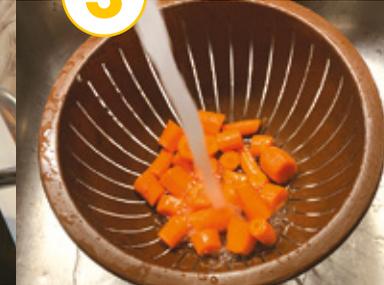
Sbucciare la verdura  
e tagliare a pezzi  
o a fette

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.