

## Enriquecimiento natural

### Con lípidos

Alimentación	Utilización
mantequilla, margarina	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema para untar en pan o productos de panadería</li> <li>- verter sobre arroz, pasta, patatas, verduras cocidas</li> <li>- mezclar en salsas, risotto, gachas, puré de patata</li> </ul>
aceite vegetal (aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- añadir al arroz, la pasta, las patatas y las verduras cocidas</li> <li>- echar en sopas y salsas</li> <li>- para aliñar ensaladas y guisos</li> </ul>
nata entera, nata fresca, mascarpone, requesón	<ul style="list-style-type: none"> <li>- echar en sopas y salsas</li> <li>- para aliñar ensaladas y guisos</li> <li>- en cremas, salsas, batidos de leche, yogur, quark, bechamel</li> </ul>
nata montada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- como guarnición en postres, muesli</li> </ul>
mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- con pescado, patatas peladas, huevos cocidos</li> <li>- como crema para untar</li> </ul>
mantequilla de cacahuete, pasta de almendras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- como crema para untar</li> <li>- para salsas</li> </ul>
avellana o chocolate para untar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- como crema para untar</li> </ul>
aguacate	<ul style="list-style-type: none"> <li>- como crema para untar o mojar (guacamole)</li> <li>- añadir a la ensalada</li> </ul>
frutos de cáscara, semillas, granos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- añadir en muesli, galletas/pasteles</li> <li>- espolvorear en ensaladas</li> <li>- como guarnición</li> </ul>

### Con glucosa

Alimentación	Utilización
azúcar, miel, jarabe de arce, melaza leche condensada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mezclar en bebidas, guisos, papillas, postres, muesli, compota de frutas</li> </ul>

### Con proteína

Alimentación	Utilización
Queso rallado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verter sobre arroz, risotto, pasta, cereales, patatas, verduras cocidas, sopas.</li> <li>- para gratinar</li> </ul>
Huevo Claras pasteurizadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mezclar en sopas y salsas</li> <li>- espolvorear sobre ensaladas</li> </ul>
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- con miel, frutos secos, fruta deshidratada</li> <li>- utilizar en la preparación de muesli o postres</li> <li>- consumir yogures enriquecidos en proteína</li> </ul>
Carne y pescado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- introducir en sopas, caldos, cremas o puré.</li> </ul>

## Mis Enriquecimientos

¿Qué?

¿Cuánto?

¿Cuándo?



Imagen: Pixabay