

Enriquecimiento natural

Con lípidos

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

Con glucosa

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

Con proteína

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

Mis Enriquecimientos

¿Qué?
¿Cuánto?
¿Cuándo?



Imagen: Pixabay