

Recepty

1 pro dialyzované pacienty



Rizoto s masem a zeleninou

Postup

Na oleji nejprve necháme zpěnit na jemno nakrájenou cibuli, přidáme na malé kostky nakrájené maso a opečeme. Necháme chvíli dusit. K masu přidáme uvařenou rýži, na kostky nakrájenou mrkev a hrášek. Zalijeme potřebným množstvím vody, osolíme a necháme dusit.

Nutriční hodnoty

| Energie | Bílkoviny | Tuky | Sacharidy | Draslík | Vápník | Fosfor | Sodík |
|---------|-----------|-------|-----------|---------|--------|--------|--------|
| 3057 kJ | 21,9g | 34,9g | 80g | 654 mg | 77 mg | 360 mg | 102 mg |

Ingredience (1 porce)

- 90 g rýže
- 90 g vepřové maso
- 10 g olej
- 20 g cibule
- 30 g mrkev
- 30 g hrášek

Příště se můžete těšit na:

Kapř po mlynářsku s bramborem



Vánoční perník

