

TIPPEK A TÖKÉLETES LOPROFIN ALACSONY FEHÉRJETARTALMÚ TÉSZTA ÉS RIZS ELKÉSZÍTÉSÉHEZ

Ez az összefoglaló alacsony fehérjetartalmú étrendet követő betegek számára készült.



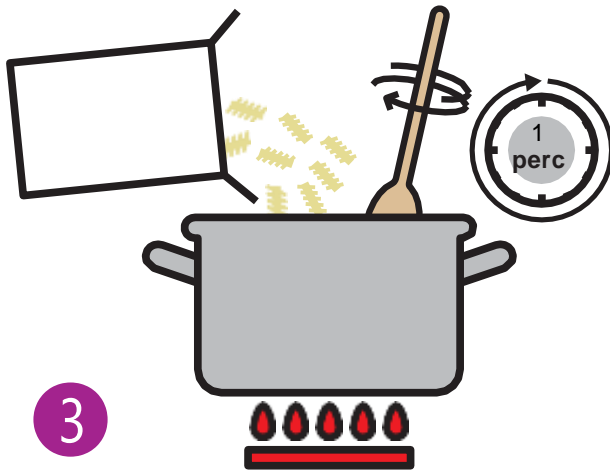
1

Használj körülbelül 1 liter vizet 75 g tésztahoz vagy rizshez. Győződj meg róla, hogy a víz ellepi a tésztát vagy a rizst.



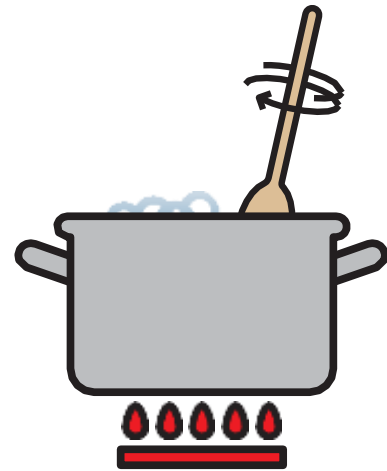
2

Opcionális - Adj hozzá 1 evőkanál olajat és 1 teáskanál sót 1 liter vízhez, és forrald fel.



3

Tedd a forró vízbe a fehérjeszegény tésztát vagy rizst, és keverd 1 percig, amíg a víz újra felforr.



4

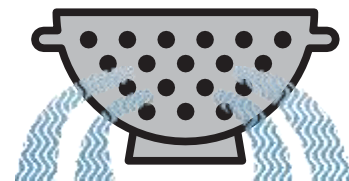
Időnként keverd meg a fehérjeszegény tésztát, hogy ne ragadjon össze. Ha alacsony fehérjetartalmú rizst főzöl, néhány percnként keverd meg, mert az nagyobb valószínűséggel ragadhat össze.

5



Ha a fehérjeszegény tészta vagy rizs megfőtt, azonnal szűrd le.

6



Öblítsd le alaposan forró vízzel, hogy ne ragadjon össze és máris tálalható.