



Asociación para a Loita Contra as Enfermidades Renais de Ourense

- o *enlaces y anexos (máximo 2 páginas)*

Anexamos varias fotos del servicio y del material realizado por una alumna en prácticas que estuvo en nuestra entidad durante 3 meses en el año 2021.



Froita de Maio

Financiado por: Alto contido e Potasio >300 mg/100 g
Medio Contido en Potasio 200-300 mg/g
Baixo Contido en Potasio 100-200 mg/100 g

Colabora:

Hortalizas Xuño

Financiado por: Alto Contido en Potasio >300 mg/100 g
Medio Contido en Potasio 200-300 mg/100 g
Baixo Contido en Potasio 100-200 g/100 g

Colabora:



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense**



Oreallas de Entroido para



Ingredientes:

- 2 ovos.
- 500 g de fariña de trigo
- 100 g de manteiga
- 20 g de azucre.
- Raiadura dun limón, laranxa ou mandarinas
- 200 ml de auga morna
- Aceite de oliva para frixir



Preparación:

- Lavar ben a froita da que saquemos a raiadura.
- Nun bol grande engadimos a auga morna, a manteiga derretida previamente, a raiadura, o azucre, os ovos e a fariña.
- Amasamos ata ter unha masa manexabel e deixámola reposar 1 hora a temperatura ambiente e engadimos máis fariña se a masa queda pegafenta.
- Cortar anacos de 2 cm aprox., e estíralos cun rodillo intentando que queden o máis finos posible (Truco: Engadir aceite para que non se pegue)
- Darlle a forma que máis nos guste.
- Poñer suficiente aceite de oliva nunha tixola a lume medio.
- Ir introducindo as oreallas e douralas polos 2 lados.
- Retíralas da tixola e poñelas nun prato con papel absorbente.
- Espolvorear azucre ao gusto. (Se tedes trituradora podeades facer azucre glass na casa se os gusta máis fina)

Recomendacións:

- Utilizar aceite de oliva para a frixidura, se é virxe mellor.
- Espolvorear pouco azucre e usar o menos posible na elaboración, podeades usar edulcorantes como xilitol, eritritol ou estevia se tedes patoloxías relacionadas co azucre.
- Esta receta é para consumo ocasional como o Entroido, non para uso diario.



CAFÉ NA ERC

CAFÉ EN GRAN VS CAFÉ SOLUBLE

CAFÉ EN GRAN MOLIDO

- POTASIO: 1869 mg / 100 g
- FÓSFORO: 148 mg / 100 g
- **POTASIO: 186,90 mg / 10 g**
- **FÓSFORO: 14,8 mg / 10 g**



CAFÉ SOLUBLE

- POTASIO: 4000 mg / 100 g
- FÓSFORO: 350 mg / 100 g
- **POTASIO: 400 mg / 10 g**
- **FÓSFORO: 35 mg / 10 g**



Financiado por:



ALCER Ourense: CIF: G-32.011.041, Data de constitución: 29 de xaneiro de 1982

Nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

Enderezo: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS Aixiña, 32005 Ourense Tfno: 988 229 615 / 663 780 330

alcerourense@hotmail.com – www.alcerourense.com – Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense) – Twitter: [@AlcerOurense](https://twitter.com/AlcerOurense)