

Preparar la fiambreira

DRA NIEVES URIZ

Cada vez son más las personas que se llevan la comida al trabajo y el preparar la fiambreira puede resultar enojoso y pesado, ocurriendo que se nos acaban las ideas al cabo de pocos días y repetimos la ensalada de pasta o de arroz un día tras otro.

Está bien la ensalada de arroz, o la de pasta, pero hay más alimentos fáciles de llevar y de comer como puede ser, si hay microondas donde calentarlo, un estofado de pollo o cerdo o ternera con abundantes verduras, o un par de hamburguesas magras acompañadas de patatas hervidas y un poco de mahonesa, o pescado en salsa verde y un cucharón de legumbres.

Las legumbres pueden darnos mucho juego a la hora de preparar la fiambreira ya que, frías y con un huevo duro, son exquisitas. Y siguiendo con platos fríos, una ensaladilla rusa en la que pongamos una latita de atún y, si nos gusta, unos trocitos de jamón frito, es una comida excelente. Y si no tenemos tiempo ni ganas de prepararlo, podemos comer otro día una ración de queso fresco con un buen tomate en ensalada. Las tortillas para llevar son muy adecuadas y las podemos hacer de casi todo; cualquier sobra de la cena del día anterior nos servirá para cuajar una tortilla exquisita. Y atrevámonos a mezclar verduras y carnes o pescados con los huevos, comprobaremos que esas mixturas resultan muy agradables a la hora de comerlas y que se preparan en un santiamén.

Por último, y para contadas ocasiones, los bocadillos son un buen sustituto de una comida que no se pudo preparar.

PSICOLOGIA
ANA HERRERO
 Psicóloga colegiada nº. 8.597
MASTER EN PSICOPATOLOGÍA CLÍNICA
 • Técnicas e intervenció para niños y adolescentes • Patología del adulto
 C/Girona, 62. 4ª planta • 08400 Granollers
Tel. 670 81 04 16
 e-mail: consulta@anaherrero.es
<http://www.anaherrero.es>

PSICOLOGIA
 Infància - Adolescència i Adults
MARGARIDA TOUS MONTOLIU
 Col·legiada 3871
 • Depressions • Obsessions i fòbies
 • Ansietat i inseguretat • Problemes de parella i família
Tel. 93 870 50 66
 C/ Anselm Clavé, 19, 4art. 2ª
 08400 Granollers

ÒPTIM LÀSER Centres Mèdics Depilació Làser
www.optimlaser.com
Centre mèdic especialista en DEPILACIÓ LÀSER ALEJANDRITA
 Visita informativa + test + pressupost **GRATUITS**
 Resultats garantits des de la primera sessió
 C/ Santa Ana nº 6-1ª GRANOLLERS
 Teléfono: 93 870 86 89

UROLOGIA
Dr. CORTADELLAS
 Urologia i Andrologia
 Planificació familiar:
VASECTOMIA
 Hores convingudes
 c/ Girona, 6, 3r
 Tel. 93 870 11 00 / 93 870 66 92
 GRANOLLERS

cànonS
 CIRURGIA I MEDICINA ESTÈTICA
Dr. Víctor Hernández Machado
VISITA GRATUÏTA
 > MEDICINA ESTÈTICA
 > CIRURGIA PLÀSTICA I ESTÈTICA
 > DEPILACIÓ LÀSER
 > DIETÈTICA I NUTRICIÓ
 > ESTÈTICA
 Financament des de 69 €/mes
 Consulta condicions
93 860 60 60
 Barcelona • Granollers • Reus
www.canons.es

Centre de Diagnòstic Mèdic
WWW.CHEQUEOS.NET
A GRANOLLERS:
 C. Girona, 6, 3r
 Tel: 93 870 11 00
 C. Torras i Bages, 31 bx.
 Tel: 93 879 37 27

UNITAT DIAGNÒSTIC PER IMATGE

RESSONÀNCIA MAGNÈTICA 1.5	RADIOLOGIA CONVENCIONAL DIGITALITZADA
ORTOPANTOMOGRÀFIA I TELERADIOGRÀFIA DIGITAL	ECOGRAFIA DOPPLER
MAMOGRAFIA DIGITAL	TOMOGRÀFIA AXIAL COMPUTERITZADA (TAC)
DENSITOMETRÍA ÒSSIA	SISTEMA LÀSER D'IMPRESSIÓ
ECOCARDIODOPPLER	RAIM SERVER-PACS

Dra. Mª NIEVES URIZ
ESPECIALISTA EN:
 • Endocrinologia
 • Nutrició
 Tels: 93 870 79 10/
 93 879 22 51
 Pl. Maluquer i Salvador, nº10 2º 3ª
 Granollers • info@nievesuriz.com
www.nievesuriz.com

GINECOLOGIA
Dr. Pere Rafecas
Dr. Joan O. Serra
Dr. Sagi Tarbal
 C/ Girona, 6, 2n • 08402 GRANOLLERS
 Tel. 93 870 68 88 Fax: 93 870 59 68
www.ginecolegs.com

OFTALMOLOGIA
 Dra. Mariví Pérez
 CENTRE OFTALMOLÒGIC I HOMEOPÀTIA DE LA VISIÓ
La Dra. Mariví Pérez
 per primera vegada a Catalunya ofereix la **HOMEOPÀTIA** aplicada a la **OFTALMOLOGIA** i la última tecnologia **LÀSER** per tractaments oculars.
 També **HOMEOPÀTIA** en general.
 Sant Jaume, 16-26, 2on. 08400 - GRANOLLERS
www.oftalpez.com
93 861 41 56

IVAN MAÑERO
 CLÍNICA MEDITERRÀNIA
 INSTITUTO DE CIRUGIA PLÀSTICA
10 años cuidándote
 El prestigio internacional, la confianza en profesionales altamente cualificados, las últimas tecnologías médicas y estéticas a su alcance y, por supuesto, un trato humano y personalizado.
 • CIRUGIA PLASTICA ESTÉTICA Y REPARADORA
 • CIRUGIA ESTÉTICA GENITAL
 • MEDICINA ESTÉTICA
 • TRATAMIENTOS LASER
 • UNIDAD DE CONTROL DE PESO
 Infórmate en el:
902 40 15 40
www.ivanmanero.com
 BARCELONA · MADRID · GRANOLLERS

CENTRES DE RECONeixEMENT DE CONDUCTORS
 CERTIFICATS MÈDICS
GIMSA
 Àngel Guimerà, 6 • Granollers
Info. 93 870 52 70
HORARI:
 dimarts i dijous de 16:30 h. a 18 h.
 Dissabtes de 9 a 10:30 h.
Certificat obtenció permís de conduir 45€
 Mollet — Montornès — Caldes de Montbui
www.certificatsmedics.com

MÉS DE 5.000 m² AL SERVEI DE LA VOSTRA SALUT.

- * Clínica Odontològica
- * Podologia
- * Centre de diagnòstic per la imatge i Medicina Nuclear
- * Atenció domiciliària i atenció sociosanitària
- * Cirurgia general i digestiva
- * Oftalmologia
- * Cirurgia estètica i plàstica
- * Sexologia
- * Osteopatia
- * Àrea d'atenció psicomèdica
- * Traumatologia
- * Laboratori d'anàlisis clíniques
- * Centre de reconeixements mèdics (revisions, carnets de conduir, animals perillosos, patró, etc...)

NOVETATS CENTRE DE RECONeixEMENTS ESPORTIUS

cemav
 CENTRE DE MEDICINA AVANÇADA DEL VALLES
 C/ Agustí Vinyamata, 7-9-11
 08402 Granollers · Barcelona
Telf. 93 693 44 55
 Disposem de pàrquing en el mateix edifici