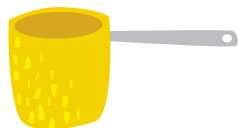


Lic. en Nutrición
M. Florencia Alassia



Por cualquier duda o sugerencia sobre el contenido de este libro, puede escribir a la siguiente dirección de e-mail:
alassiaflorencia@gmail.com

Lic. en Nutrición
María Florencia
Alassia



Agradecimientos

A los pacientes en programa de Hemodiálisis del Servicio de Nefrología de Sanatorio Allende (Córdoba), así como a todos aquellos profesionales de la salud que hicieron su aporte al contenido del libro.

A mi familia y amigos.

Nota

La información proporcionada en este material tiene por objeto brindar herramientas prácticas a la hora de cocinar y comer para aquellos pacientes que se encuentran recibiendo tratamiento dialítico. No tiene por objeto sustituir información ni asesoramiento médico personal, que debe obtener directamente de sus médicos.

Recetas de cocina *adaptadas para pacientes en hemodiálisis*



Lic. en Nutrición
M. Florencia Alassia



Introducción

Los riñones son órganos que entre otras funciones se ocupan de “limpiar” la sangre de los desechos que se producen en el cuerpo. Entre éstos se encuentran el SODIO, el POTASIO y el FÓSFORO.

Durante la diálisis la alimentación es muy importante porque al controlar lo que se consume y se bebe puede reducirse la cantidad de desechos que se acumulan en el cuerpo.

Seguir las restricciones alimentarias resulta difícil, pero con un poco de creatividad se pueden elaborar comidas sabrosas y placenteras...

El siguiente libro fue creado a través de recetas aportadas por pacientes que se encuentran en hemodiálisis, con la consecuente adaptación de una nutricionista, a fin de crear recetas caseras y cotidianas pero “permitidas” y poder así optimizar su calidad de dieta. En principio se brinda información y recomendaciones generales que deben considerarse en la dieta de estos pacientes

Índice

1 Introducción

Recomendaciones Generales

- 4 Control de Sodio.
- 6 Control de Potasio.
- 7 Control de Fósforo.
- 8 Control de Líquidos.
- 9 Proteínas.

Recetario

- 12 Preparaciones Básicas.
- 15 Tartas y Guarniciones.
- 21 Guisos, Pastas y Cereales.
- 25 Carnes y Legumbres.
- 31 Preparaciones Dulces.



Alassia, María Florencia

Recetas de cocina adaptadas para pacientes en hemodiálisis. - 1a. ed.

Burzaco: el autor, 2011. 36 p. : il. ; 21x15 cm.

ISBN 978-987-33-0536-8

1. Libros de Cocina. 2. Recetas. Pacientes Renales. I. Título CDD 641.563



ASOCIACIÓN SOLIDARIA DE INSUFICIENTES RENALES

Prólogo

Desde 1995 nos dedicamos a la información, educación, asesoramiento, acompañamiento y defensa de los Derechos del Paciente Renal y su familia en toda la Argentina y de otros países del mundo que nos consultan.

Nuestra asociación está dedicada a todos los estadios de la enfermedad renal y sus tratamientos alternativos. Para ello realizamos charlas con profesionales directamente relacionados a esta especialidad y editamos folletería e información en nuestra página Web.

Una vez diagnosticada la enfermedad renal y luego del lógico impacto que nos produce enterarnos de esta realidad, hay un cambio en nuestras vidas, “tenemos que aprender a vivir con la enfermedad”, tomando una actitud positiva a través del conocimiento de la misma, siguiendo el tratamiento adecuado, preguntando las veces que sean necesarias si no se comprende o duda algo, al profesional correspondiente.

La nutrición es un pilar importante en el tratamiento de la enfermedad, que varía según cual de ellos estemos realizando; es en hemodiálisis donde más problemas nos surgen, por las restricciones a ciertos alimentos. El buen cumplimiento con equilibrio de la dieta y acompañamiento profesional, harán que no nos desnutramos y estemos fuertes y activos para tener una buena calidad de vida.

Es nuestro deseo que este libro de nutrición para el paciente en hemodiálisis, realizado por la Lic. María Florencia Alassia, que está explicado en forma sencilla y con recetas de fácil preparación, pueda llegar a la mayor parte de pacientes que quieren tener una orientación.

Siéntanse parte de ASIR y cuenten con nosotros porque somos pares en el camino del buen vivir.

Dra. María Eugenia Vivado Durán
Presidenta



Para más información:

Tel. (54-11) 4612-5815. Lunes a viernes de 9 a 12 hs. Cel. (54-11) 15-6611-1378
asirargentina@yahoo.com.ar • eugenivivado@yahoo.com • www.asirargentina.com.ar



El sodio

Cuando los riñones no son capaces de eliminar la cantidad de sodio suficiente para mantener un equilibrio en el organismo, su acumulación lleva a una retención de líquidos, con el consecuente aumento de peso, hinchazón (edemas) de piernas, cara, etc. y aumento de la tensión arterial. Toda esta sobrecarga puede llevar a que el corazón falle, dando lugar a la insuficiencia cardíaca y el edema de pulmón.

Su nefrólogo le indicará la cantidad de sal que puede consumir. Normalmente, la mayoría de los pacientes que se dializan han de seguir una dieta pobre en sal.

Consejos para controlar y/o disminuir el consumo de sodio

- Utilizar hierbas aromáticas para realzar el sabor de las preparaciones.
- Enjuagar con abundante agua todos los alimentos que se encuentren envasados y/o enlatados (Ej. aceitunas, arvejas o jardinera de lata...).
- Leer los rótulos de los alimentos a comprar. Elegir aquellos que en la etiqueta distinga “SIN SAL”, “SIN SODIO”, “REDUCIDO EN SODIO”, “BAJO EN SODIO”, o “MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO”.
¿Qué significa “REDUCIDO EN SODIO” en la etiqueta de un producto?
Significa que el contenido de sodio está reducido en un 25%.
¿Qué significa “ESCASO CONTENIDO DE SODIO” en la etiqueta de un producto?
Significa que el contenido de sodio está reducido en un 50%.

- Evitar el consumo de alimentos en conservas, salmuera, snack (palitos, papas fritas, pochoclo para microondas, pretzels, etc.), pickles, salsa de soja, salsa inglesa, ketchup, salsa golf, salsa barbacoa, sopas comerciales, fiambres, embutidos, quesos duros tipo de rallar; carnes enlatadas, ahumadas y/o procesadas (salchichas, hamburguesas o milanesas comerciales, patitas de pollo...).
- Tener cuidado con el consumo de preparaciones comerciales ya envasadas de arroz, pastas y/o mezclas de cereales instantáneos que ya vienen condimentados, porque contienen gran cantidad de sodio.

Hierbas y/o condimentos que pueden utilizarse en las recetas para aromatizar y/o dar sabor sin usar sal:

Ají	Canela	Eneldo	Nuez moscada	Tomillo
Ajo	Cardamomo	Jugo de limón	Orégano	Vainilla
Albahaca	Ciboulette	Laurel	Perejil	Vinagre
Alcaparras	Cilantro	Mejorana	Pimentón	
Anís	Clavo de olor	Menta	Pimienta	
Ajedera	Comino	Mostaza en polvo	Romero	
Azafrán	Curry	Mostaza en granos	Salvia	

¿SODIO es lo mismo que SAL?

No, no es lo mismo. Por eso NO alcanza solamente con evitar la sal que se agrega a las comidas, sino que además se deben reconocer otras fuentes de sodio.

¿Dónde hay sodio?

Es fácil descubrirlo directamente por su sabor salado en...

- Sal de mesa (Cloruro de sodio).
- Fiambres, embutidos, quesos duros (como los de rallar).
- Productos de copetín o snack (palitos, maní salado, papas fritas, etc.).
- Caldos y sopas comerciales.
- Manteca y margarina.

Pero otras veces es difícil sentirlo... tienen el “SODIO OCULTO”:

- Alimentos enlatados, en conserva y/o congelados.
- Panificados y/o amasados de pastelería (pan, galletas, facturas, tortas...).
- Masas comerciales de tartas, pre-pizzas, empanadas.

- Polvo de hornear.
- Gaseosas, jugos artificiales, aguas minerales.

Para tener en cuenta:

El gusto por la sal es adquirido, por lo tanto se puede modificar y educar. A medida que se disminuye la ingesta de sal va disminuyendo también la preferencia por lo salado.

El potasio

El potasio es un mineral esencial para mantener una función nerviosa y muscular normal. Un nivel de potasio demasiado elevado o demasiado bajo puede debilitar los músculos y alterar los latidos de su corazón.

La gran mayoría de frutas y verduras son ricas en Potasio... pero si se consumen en pequeñas porciones o cantidades el aporte de este mineral no sería tan grande.



¿Qué alimentos son ricos en potasio?

Frutas secas: nueces, avellanas, almendras, maní, castañas.

Frutas desecadas: dátiles, higos, pasas de uva, orejones.

Legumbres: lentejas, soja, porotos, garbanzos, arvejas secas, habas.

Otros: extracto de tomates, dulce de leche, chocolates, almíbar de frutas, jugos de frutas comerciales, cacao, ketchup, salsa de soja, purés comerciales, sales dietéticas.

Consejos para controlar y/o disminuir el consumo de potasio

- Evitar utilizar sales dietéticas, ya que si bien están reducidas en sodio contienen excesiva cantidad de potasio.
- Al momento de preparar verduras y/o frutas cortarlas en trozos pequeños, dejarlas en remojo al menos 4 horas y hacerles varios recambios de agua.
- En lo posible, consumir las frutas y verduras cocidas, que tienen aproximadamente la mitad de potasio. Éste queda disuelto en el agua de cocción (el cual NO debe beberse).
- Para cocinar los vegetales preferir **ebullición prolongada o hervir a presión**. Evitar los métodos al vapor, horno o microondas, que al no tener contacto con el agua los alimentos no pierden potasio.
- La cocción con abundante agua, así como su cambio a la mitad de ella, contribuye a la eliminación de potasio.
- Para preparar legumbres, también seguir las instrucciones de remojo y doble ebullición como en el caso de frutas y verduras.

¿Qué alimentos son ricos en fósforo?

Sardinias, mariscos.

Dulce de leche, chocolates.

Gaseosas a base de cola, cerveza.

Carnes (vacuna, pollo, pescado, cerdo).

Yema de huevo.

Quesos (cuanto más duro es un queso más fósforo y sodio contiene).

Leche, yogur, derivados (flanes, salsa blanca, etc.).

El fósforo

El exceso de fósforo en la sangre quita el calcio de los huesos. La pérdida de calcio debilitará los huesos y aumentará la probabilidad de sufrir fracturas y de calcificar las arterias. Además, demasiado fósforo puede provocarle picazón en la piel.



Consejos para controlar y/o disminuir el consumo de fósforo

En preparaciones que lleven huevo entero sustituir una unidad por 2 claras, evitando así el aporte de fósforo contenido en la yema.

Es fundamental además de la dieta, tomar los "quelantes de fósforo" prescritos por su equipo médico.

Ver Sistema de luces en pág. 10

Atención

Tener en cuenta que hay un "FÓSFORO INVISIBLE" en forma de ADITIVOS (como ácido fosfórico, pirofosfatos, polifosfatos...). Están presentes en alimentos procesados, como por ejemplo: productos de panadería, alfajores, premezcla para tortas, bizcochuelos, salsas instantáneas, carnes elaboradas tipo patitas de pollo, salchichas, hamburguesas, etc.

¡Por eso es importante consumir los alimentos lo menos procesados y más frescos posibles!

Los líquidos

Los pacientes que se encuentran en tratamiento de diálisis no pueden eliminar normalmente los líquidos que toman. El exceso en el cuerpo puede ser peligroso: conlleva a aumento de peso, hipertensión, inflamación de los tejidos, falta de aire si se acumula en pulmones, fallas en el corazón...

La cantidad de líquidos aconsejada para los pacientes en diálisis es la misma cantidad de líquido que se elimine por orina (si aún se mantiene una diuresis residual) + 500 CC adicionales.



Importante

Hay alimentos que también contienen agua y deben contabilizarse como líquidos, como por ejemplo sopas, gelatinas, helados, frutas, verduras, leche, infusiones, jugos, gaseosas...

Consejos para controlar y/o disminuir el consumo de líquidos:

- Evitar comidas saladas y alimentos elaborados industrialmente (sopas de sobre, caldos concentrados, comidas ya listas envasadas...), ya que su gran contenido de sal aumenta la sensación de sed.
- Saltear u hornear las verduras luego de hervirlas.
- Reemplazar el pan fresco por tostado.
- Cocinar las frutas al horno o en una cacerola tapada, sin agua.

Consejos prácticos para controlar la sed

- Tomar líquidos a partir de una cantidad conocida de agua (Ej. usar una botella de ½ litro y tomar sólo de ésta).
- Hacer buches con agua (sin tragar) o utilizar enjuagues bucales para refrescar la boca.
- Consumir cubos de hielo con algunas gotas de limón.
- Cepillarse los dientes con frecuencia.
- Humedecer los labios y boca con una toalla húmeda, en lugar de tomar líquidos.
- Masticar algún chicle con sabor fresco, sin azúcar.
- Evitar salir en horas de mayor calor. Preferir las horas más frescas del día para realizar actividades al aire libre.

¿Qué alimentos ricos en proteínas con menor aporte de fósforo se pueden consumir?

Clara de huevo.

Mondongo.

Quesos "untables".

Carnes en general (vacuna, pollo, pescados).

Elegir siempre cortes magros, sin grasa visible:

Carne vacuna

Lomo, cuadril, nalga, bola de lomo, pulpa molida especial, asado magro, bife angosto magro, vacío desgrasado, palomita, hamburguesa casera, mondongo.

Carnes blancas

Pollo, pavita, pavo, gallina (SIN piel).

Pescados

Atún blanco, pejerrey, caballa, brótola, merluza, surubí, lisa, mero.

Consumirlas a la parrilla, plancha, horno, asadas, en albóndigas o hamburguesas caseras, como relleno de verduras (zapallitos, pimientos), en milanesas al horno, pasteles, salsas, guisos, estofados.

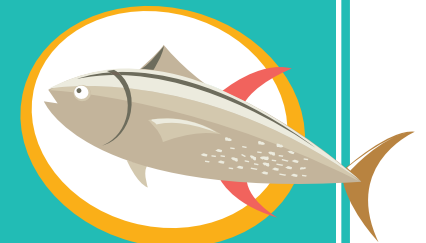
Las proteínas

Son muy importantes para la construcción y renovación de células y tejidos.

Ayudan a conservar la masa muscular, a tener mayor resistencia frente a las infecciones y le permitirán recuperarse más rápido si es sometido a alguna cirugía.

Por eso debe controlar su aporte para mantener un equilibrio y compensar las pérdidas de cada diálisis.

Si bien están presentes en casi todos los alimentos, los que contienen proteínas de mejor calidad son los productos de origen animal.



Sistema de luces

Se propone para aquellos pacientes que presenten sus valores de fósforo elevados, la siguiente ilustración de una luz de color verde o amarilla para cada receta

Luz verde



Puede consumir la preparación ya que es “baja en fósforo”.

Luz amarilla



¡Puede consumir la preparación pero recuerde tomar su **Quelante de fósforo** prescrito!

La cantidad de quelante a tomar dependerá de la cantidad de alimentos ricos en fósforo que ingiera. Debe guiarse teniendo en cuenta la lista de ingredientes ricos en fósforo que contenga la receta (tal como quesos, carnes, leche, huevo...).



Recetario



Preparaciones básicas

Masa de tarta

(Rinde 2 discos)



Ingredientes

- 2 tazas medianas de harina de trigo leudante.
- 2 cucharadas soperas de aceite.
- Agua tibia c/n.

Preparación

1. En un recipiente colocar la harina formando una corona y disponer el aceite en el centro.
2. Ir agregando el agua tibia de a poco, integrando los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
3. Dejar reposar 10 a 20 minutos y luego estirar sobre mesada enharinada. Colocar en un molde para tarta, apenas rociado con aceite en aerosol.

****Para preparar una masa "colorida" puede agregarle una cucharada de pimentón dulce; o realzar su sabor incorporándole orégano, salvia u otra hierba aromática.**

****CONSEJO PARA AUMENTAR EL APORTE DE PROTEÍNA:** incorporarle al centro de la harina 2 claras de huevo.

Masa de pizza

Ingredientes

- 2 tazas medianas de harina de trigo 000.
- 2 cucharadas soperas de aceite.
- 5 g de levadura en polvo.
- Agua tibia c/n.

Preparación

1. Disponer la harina en forma de corona e incorporarle la levadura. En el centro colocar el aceite y agregar de a poco el agua, integrando los ingredientes hasta lograr una masa homogénea.
2. Amasar enérgicamente unos 10 minutos y dejar descansar en un lugar seco unos 20 minutos.
3. Estirar la masa sobre mesada enharinada y colocar en una placa para horno con rocío vegetal. Cocinar 10 minutos en horno fuerte.

****Sugerencias de coberturas bajas en**

fósforo: En lugar de cubrir tradicionalmente con queso, se puede consumir con:

- Salsa de tomate casera y aros de cebolla.
- Revuelto de espinaca, ajo y cebolla.
- Rodajas de tomate, albahaca, ajo y aceite de oliva...
- Clara de huevo dura picada y palmitos.

Mayonesas caseras sin huevo

(Para 6 comensales)

Opción 1: Licuar 1 remolacha mediana cocida + 1 papa grande cocida + 100 CC de aceite + 3 cucharadas soperas de limón + 1 pizca de pimienta.

Opción 2: Licuar 1 zanahoria mediana cocida + 1 papa grande cocida + 150 CC de aceite + 2 cucharadas soperas de jugo de limón + 1 pizca de pimienta.

****IMPORTANTE:** conservarlas en la heladera y no consumirlas pasados los 2 días de preparadas.

Masa para empanadas

(Rinde 30 unidades)



Ingredientes

- 500 g de harina de trigo.
- 1 taza mediana de agua (250 CC).
- 20 g de levadura fresca.
- 2 cucharadas soperas de aceite.
- ½ cucharadita (de las de café) de azúcar.

Preparación

1. En una taza disolver la levadura con agua tibia y la ½ cucharadita de azúcar. Dejar fermentar durante 10-15 minutos.
2. Aparte, colocar en un bol la harina, hacer un hueco en el centro y añadir el aceite, el fermento e ir incorporando el agua tibia. Amasar hasta obtener una masa lisa y homogénea.
3. Dejar leudar 15 minutos y luego estirar con ayuda de un palote hasta que la masa quede fina.
4. Cortar medallones con un cortante circular de 10 centímetros de diámetro.

Los discos comerciales para empanadas son muy ricos en SODIO: seleccionar marcas reducidas o en lo posible prepararlos caseros.

Panqueques

(Rinde 20 unidades)

Ingredientes

- 3 claras de huevo.
- 200 g de harina de trigo 0000.
- 1/2 lt de soda.
- Aceite en aerosol, cantidad necesaria.

Preparación

1. Mezclar las claras con la soda. Agregar de a poco la harina y batir enérgicamente hasta obtener una pasta sin grumos.
2. Untar una panquequera con rocío vegetal, calentar a fuego suave. Verter ½ cucharón de pasta y mover la panquequera para que se distribuya uniformemente. Cocinar de ambos lados. Untar nuevamente la panquequera cada 2 o 3 panqueques.

Pan casero

(Rinde 4 porciones)

Ingredientes

- 4 tazas medianas de harina de trigo 000.
- 4 cucharadas soperas de aceite.
- 2 tazas medianas de agua tibia.
- 1 sobre de levadura seca (10 g).

Preparación

1. Colocar la harina sobre la mesada en forma de corona y en el centro añadir la levadura, el agua y el aceite.
2. Amasar hasta integrar todos los ingredientes y dejar descansar unos 15 minutos.
3. Luego del descanso, dividir en porciones y dar forma redonda. Colocarlos en placa para horno, separados unos de otros, y dejar leudar en un lugar tibio.
4. Antes de cocinar realizar cortes en cruz y cocinar a 200° C hasta que se doren.

***Puede agregarle orégano, tomillo, especias.**

****Además de prepararlos al horno, también puede cocinarlos asados sobre la parrilla envueltos en papel aluminio.**

Preparaciones básicas

Caldo de verduras sin sal

Ingredientes

- 1 ½ litro de agua.
- Condimentos a gusto (pimienta, pimentón, orégano).
- 1 taza de puerros.
- 1 taza de apio.
- 1 taza de cebolla.
- 2 zanahorias.
- 1 zapallito verde.
- ¼ morrón rojo.
- 1 taza de calabaza en trozos.

Preparación

1. Lavar los vegetales y cortarlos en trozos.
2. Colocarlos en una cacerola cubierta con agua y los condimentos. Dejar hervir hasta que los vegetales estén tiernos.
3. Luego se puede procesar o licuar todo para obtener una sopa de vegetales o colar para obtener sólo caldo.

***NOTA:** si bien este caldo es muy rico en POTASIO, utilizarlo sólo para aquellas recetas que lo requieran, ya que es preferible al uso de caldos comerciales concentrados.

****Para mejorar el sabor se puede agregar jengibre fresco rallado.**

Salsa blanca

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de fécula de maíz.
- 1 taza mediana de leche.
- Nuez moscada, a gusto.
- 1 cucharada sopera de aceite.

Preparación

1. Disolver la fécula de maíz en la leche fría y condimentar con nuez moscada.
2. Poner a hervir a fuego moderado revolviendo continuamente con cuchara de madera.

3. Una vez que hierva bajar fuego al mínimo y seguir revolviendo unos minutos más hasta que tome la consistencia deseada.

4. Retirar del fuego y agregarle la cucharada de aceite.

***Puede condimentar también con pimienta.**

Salsa roja

Ingredientes

- 2 tomates medianos.
- 1 cebolla mediana.
- 1 diente de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- Perejil fresco picado.
- 1 cucharada sopera de caldo casero de verduras o agua.
- 1 cucharada sopera de aceite.
- 1 cucharadita de fécula de maíz.

Preparación

1. Hacer un corte en cruz en uno de los extremos de cada tomate y sumergirlos en agua hirviendo unos minutos. Pasarlos por agua fría y retirarles la piel. Triturar o licuar su pulpa.
2. En una sartén cocinar la cebolla y el ajo finamente picados, incorporar la pulpa de los tomates, la hoja de laurel, el perejil picado y el agua o caldo sin sal.
3. Agregar una cucharadita de fécula de maíz (previamente disuelta en un poquito de agua fría) y cocinar unos minutos hasta que tome consistencia de salsa.
4. Una vez retirado del fuego agregar la cucharada de aceite.

***Es preferible utilizar tomates "frescos" para elaborar las salsas ya que los envasados (en latas, cartones o botellas) contienen SODIO agregado y conservantes, principalmente las salsas comerciales ya preparadas.**

****Puede utilizar cebolla de verdeo en lugar de cebolla común. Puede agregarle pimienta roja cortado en cuadrados pequeños.**

Tartas y guarniciones



Tartas y guarniciones

Tarta multicolor



Ingredientes

- 1 choclo fresco.
- 1 cebolla mediana.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 zapallito mediano.
- ¼ morrón rojo.
- 2 cucharadas soperas de queso unttable descremado.
- 1 huevo.
- 3 claras .
- 1 disco casero de masa para tarta.
- Condimentos a gusto (pimienta, pimentón dulce, orégano, ají molido).

Preparación

1. Lavar y cocinar los choclos 5 minutos en agua hirviendo. Desgranarlos.
2. Aparte pelar y picar la cebolla y el puerro. Cocinarlos en una sartén antiadherente; una vez que transparente agregar el morrón y zanahoria cortados en pequeños cuadrados; por último incorporar el zapallito verde cortado en cubitos. Condimentar a gusto (con pimentón, orégano, ají molido...) y dejar cocinando hasta ablandar los vegetales.

3. Retirar del fuego, dejar entibiar e incorporar los granos de choclo.
4. Preparar un ligue batiendo ligeramente el huevo con las claras, el queso unttable y pimienta a gusto. Unir a la preparación.
5. Cubrir un molde de tarta con la masa casera y volcar el relleno. Cocinar en horno suave unos 25-30 minutos aproximadamente hasta dorar.

****Es conveniente usar choclo fresco en lugar de enlatados, ya que éstos contienen SODIO agregado y conservantes que debe limitar.**

Cebollas glaseadas

(Para 3 comensales)

Ingredientes

- 3 cebollas grandes.
- 2 dientes de ajo.
- 150 CC de vino blanco.
- 1 cucharada soperas de azúcar.
- Pimienta a gusto.
- Rocío vegetal c/n.

Preparación

1. Pelar las cebollas, lavarlas y cortarlas tipo pluma.
2. Pelar los dientes de ajo, cortarlos al medio
3. En una sartén con rocío vegetal saltear la cebolla y los ajos. Verter el vino blanco (retirando momentáneamente la sartén del fuego) y continuar la cocción hasta evaporar el alcohol.

4. Colocar el azúcar y bajar a fuego mínimo, para formar un almíbar. Cocinar hasta que las cebollas estén tiernas y brillantes. Condimentar con pimienta a gusto.

***SUGERENCIA: Servir acompañando carnes o sobre una tostada como entrada.**

****OPCIÓN PARA DIABÉTICOS: Reemplazar el azúcar por ½ taza de jugo de naranja. Cocinar hasta que se reduzca el líquido y las cebollas estén cocidas.**

Soufflé de zapallitos

(Para 2 comensales)



Ingredientes

- 2 zapallitos grandes.
- 1 cebolla mediana.
- 1 diente de ajo.
- 3 claras de huevo.
- Condimentos a gusto (pimienta, orégano, comino).

Preparación

1. Picar las cebollas y el diente de ajo. Cocinarlos en sartén antiadherente a fuego moderado hasta transparentar.
2. Lavar los zapallitos y cortarlos en mitades, luego en rodajas finas. Agregarlos a las cebollas y continuar la cocción unos minutos hasta ablandarlos. Condimentar con pimienta y orégano a gusto.
3. Luego mezclar los vegetales con las claras de huevo batidas a punto nieve (incorporarlas de manera gradual).
4. Verter en un molde lubricado con rocío vegetal y llevar a horno precalentado en 200 °C. Cocinar unos 20 minutos aproximadamente a temperatura moderada.

***Es una buena opción para quienes deben cuidar su consumo de FÓSFORO, ya que sólo se usa la parte de la clara del huevo.**

****Puede utilizar el vegetal que prefiera en lugar del zapallito (siempre aplicando las técnicas de remojo y recambio de agua previo a la preparación, para disminuir el aporte de potasio).**

Tarta de berenjenas

Ingredientes

- 1 cebolla de verdeo
- 1 cebolla común
- 2 berenjenas
- ½ morrón rojo
- 3 claras de huevo
- 1 huevo
- 1 disco de masa para tarta casera (ver preparaciones básicas)
- Condimentos a gusto (pimienta, ají molido, pimentón dulce, orégano)

Preparación

1. Lavar y picar las cebollas. Cocinarlas en sartén antiadherente hasta transparentar.
 2. Agregarles el morrón cortado en cubos bien pequeños.
 3. Luego incorporar la berenjena sin piel cortada en cuadrados.
 4. Condimentar a gusto (con pimienta, ají molido, pimentón dulce, orégano...) y cocinar hasta ablandar los vegetales.
 5. Preparar un ligue batiendo el huevo con las claras e incorporárselos a la preparación, una vez tibia.
 6. Cubrir un molde de tarta con la masa casera y llevar a horno moderado hasta cocinar (30 minutos aproximadamente).
- *Es importante el agregado de claras para aumentar el aporte de PROTEÍNAS. Para reducir el consumo de FÓSFORO no agregarle el huevo entero.**

Tartas y guarniciones

Pimientos rellenos (Para 4 comensales)



Ingredientes

- 4 pimientos rojos.
- 2 tazas medianas de arroz blanco cocido.
- 2 cucharadas soperas de perejil fresco picado.
- 1 taza de puerros picados.
- 1 cebolla grande.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas soperas de queso Por Salut rallado.
- Condimentos a gusto (Pimienta, orégano).

Preparación

1. Lavar muy bien los pimientos. Cortar y quitar la parte superior, y retirar las semillas. Cocinar en agua hirviendo por unos minutos hasta ablandar. Reservar.
2. Cortar finamente la cebolla, el ajo y el puerro. Cocinarlos en sartén con 1 cucharada de aceite hasta que transparenten. Luego mezclarlo con el arroz cocido, el perejil fresco picado y los condimentos.
3. Rellenar los pimientos con la preparación

anterior y colocar en una fuente ligeramente aceitada. Espolvorear con queso por Salut rallado (o en trocitos) y cocinar en horno unos minutos hasta gratinar.

***RECUERDE:** En el mercado se encuentra una variedad de productos reducidos en SODIO, prefiera comprar marcas de quesos sin sal o bajos en sodio.

****Puede incorporar otros vegetales al relleno, como choclo fresco, tomate, zapallito, los que más prefiera (sin olvidar de usar la técnica de remojo con recambio de agua para disminuir el contenido de potasio).**

Remolachas rellenas

Ingredientes

- 2 remolachas grandes.
- 4 cucharadas soperas de queso descremado.
- 2 Cebollas de verdeo.

Preparación

1. Lavar las remolachas y hervirlas hasta que estén tiernas, sin que se deshagan.
2. Pelarlas. Cortar la parte superior y ahuecarles el centro, dejando 1 cm. aproximadamente de borde. Reservar en heladera.
3. Aparte lavar y picar finamente las cebollas de verdeo y agregarlas al queso batido. Mezclar bien y rellenar las remolachas.
4. Servir frías.

***SUGERENCIA:** Puede servir las como entrada o para acompañar un plato de carnes.

Tarta pascualina

Ingredientes

- 1 atado de acelga.
- 2 cebollas medianas.
- 2 dientes de ajo.

- 1 puerro.
- 2 cucharadas soperas al ras de harina.
- Nuez moscada y/o condimentos a gusto.
- 3 claras de huevo.
- Rocío vegetal c/n.
- 2 discos de masa para tarta casera (ver preparaciones básicas).

Preparación

1. Lavar y cortar las cebollas en aros. Picar el ajo y el puerro.
2. En una sartén antiadherente saltear las cebollas con los dientes de ajo, el puerro y agregarle la acelga (previamente lavada y cortada en juliana). Cocinar hasta que ésta se reduzca.
3. Agregar la harina y condimentar con nuez moscada.
4. Agregar las claras y mezclar.
5. Cubrir un molde de tarta con la masa casera; rellenar y tapar con otra masa.
6. Llevar a horno moderado hasta cocinar (30-40 minutos aproximadamente).

Omelet de berenjenas (Para 2 comensales)

Ingredientes

- 1 berenjena grande.
- 2 dientes de ajo.
- 1 huevo.
- 2 claras de huevo.
- Condimentos a gusto (Pimienta, orégano, comino).
- Aceite de oliva c/n.

Preparación

1. Asar la berenjena con piel en una cacerola a fuego directo sobre la hornalla de la cocina hasta que la cáscara esté bien tostada y la pulpa se ablande (verificar pinchando con un tenedor).

2. Luego retirar la piel y extraer la pulpa. Pisarla y mezclarla con el diente de ajo picado, el aceite de oliva y los condimentos a gusto (pimienta, orégano, comino...)
3. Aparte, batir las claras a nieve y verterlas en una sartén antiadherente pequeña (precalentada).
4. Cocinar el omelet de un lado y al darlo vuelta incorporarle las berenjenas asadas y tapar con la otra parte. Terminar la cocción y servir.

****Es una buena opción para quienes deben cuidar su consumo de FÓSFORO, ya que se reemplazaron los huevos enteros por las claras y el queso del tradicional omelet por un sabroso relleno con vegetales.**

***SUGERENCIA:** Puede condimentar las claras con perejil fresco y/o albahaca.



Tartas y guarniciones

Focaccia

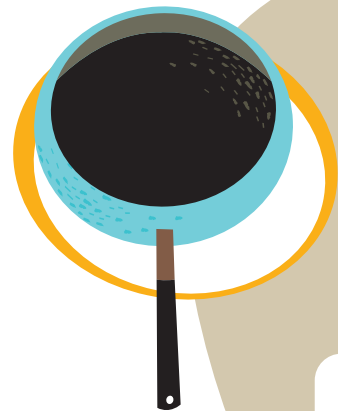
Ingredientes

- ¼ taza de aceite de oliva.
- 1 taza de agua.
- 1 cucharada de ajo picado.
- 2 cucharadas de albahaca seca picada.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 4 tazas de harina 000.
- 2 cucharadas de levadura.
- Pimienta negra a gusto.
- 1 cucharada de romero picado.

Preparación

1. Colocar en un bowl la harina junto con el azúcar, la levadura, el agua y el aceite de oliva. Comenzar a amasar, incorporar el ajo picado, el romero y 1 cucharada de albahaca picada. Continuar amasando hasta lograr una masa homogénea.
2. Dejar reposar en un lugar calido 30 minutos.
3. Una vez que la masa leve estirla con el palo de amasar dando la forma y espesor deseado.
4. Acomodarla sobre una placa y pincelar con aceite de oliva. Espolvorear con el resto de la albahaca y pimienta negra.
5. Llevar a horno precalentado a 180 °C durante 20-30 minutos aproximadamente.

***SUGERENCIA:** Es una sabrosa opción para servir acompañando las comidas, de entrada en eventos, o para comer con puré de vegetales.



Guisos, pastas y cereales



Guisos, pastas y cereales



Guiso de fideos

(Para 2 comensales)



Ingredientes

- 1 papa mediana.
- ½ calabacín chico.
- 3 tomates peritas.
- ½ Morrón.
- 2 cebollas grandes.
- 1 puerro.
- 1 diente de ajo.
- 140 g en crudo de fideos (tipo tirabuzón, coditos, macarrones).
- 1 hoja de laurel.
- Condimentos a gusto (pimentón, orégano, pimienta).
- Roció vegetal c/n.

Preparación

1. Lavar y cortar las cebollas en cuartos, el Morrón en cuadrados pequeños y el puerro en rebanadas. Cocinarlos en una olla con su mismo jugo y/o un chorrito de agua a fuego mínimo.
2. Aparte hacer un tajo en forma de cruz en los extremos de cada tomate y darles un pequeño hervor. Pelarlos, quitarles las

semillas y cortar en cuadrados. Incorporarlos a la preparación anterior.

3. Pelar y cortar la papa y el calabacín (éste último en trozos más chicos) y agregarlos a la olla con el resto de los vegetales, el ajo picado, la hoja de laurel y/o condimentos a gusto (pimienta, tomillo, romero, ají molido, etc.)

4. Cubrir todos los vegetales con agua y llevar a hervir. Cuando las papas y calabazas estén blandas ahí agregar la pasta. Una vez que ésta esté lista, retirar del fuego y servir.



Ñoquis al verdeo

(Para 4 comensales)

Ingredientes

- 600 g de papa (4 papas medianas).
- 400 g de Harina de trigo 0000.
- 200 g de semolín fino.
- Pimienta molida y nuez moscada (a gusto).

Salsa al verdeo:

- 2 cebollas de verdeo grandes.
- 1 cucharada tipo postre de aceite.
- 200 CC de crema de leche.

Preparación

1. Para los ñoquis: Pelar las papas y cocinarlas hasta reducir las a puré. Condimentar con pimienta y nuez moscada. Una vez tibia, incorporar la harina y el semolín. Unir sin amasar. Estirar pequeñas porciones de la masa formando cordones. Cortar trozos pequeños y darle forma a cada ñoqui. Cocinarlos en abundante agua hirviendo hasta que floten y luego retirar con espumadera.
2. Para la salsa: Lavar las cebollas de verdeo y picar la parte blanca. Rehogar en una sartén con 1 cucharadita de aceite. Agregar

la crema y la parte verde de las cebollitas rebanadas finamente y cocinar unos minutos más.

3. Servir los ñoquis acompañados con la salsa bien caliente.

****SUGERENCIA PARA DISMINUIR EL APOORTE DE GRASAS Y CALORÍAS:** utilizar una crema de leche baja en grasas o preparar una salsa blanca dietética (teniendo en cuenta su aporte de fósforo).



Guiso de mondongo

(Para 4 comensales)

Ingredientes

- 750 g de mondongo.
- 1 limón.
- 2 cebollas medianas.
- 2 papas grandes.
- 100 g en crudo de porotos remojados y hervidos.
- 4 tomates .
- ½ pimiento rojo.
- 1 zanahoria grande.
- 2 tazas de agua.
- Pimienta, orégano, tomillo, ajo, ají, pimentón (a gusto).

Preparación

1. Lavar bien y hervir el mondongo en una olla o cacerola con rodajas de limón, hasta que esté tierno.
2. Lavar y cortar las cebollas y el pimiento en tiras finas, la papa en cubos y la zanahoria en rodajas.
3. Rehogar en 1 cucharada de aceite la cebolla y el pimiento, luego agregar la papa y la zanahoria. Ir agregando de a poco agua, y dejar cocinar a fuego lento y con la olla destapada hasta que las papas estén tiernas.
4. Agregar los tomates (lavados, pelados y cortados en cubos pequeños), el mondongo,

los porotos y las especias.

5. Cocinar 15 minutos más. Servir en cazuelas.

RECUERDE:

El mondongo es una buena opción para sus comidas ya que aporta **PROTEÍNAS DE BUENA CALIDAD** y su contenido en fósforo es menor al de las carnes.

Su contenido en grasas es muy bajo por lo que resulta apto también para dietas hipocalóricas.

****SUGERENCIA:** Otra opción para este guiso puede ser reemplazar los porotos por arroz blanco



Zapallitos rellenos

(Para 4 comensales)

Ingredientes

- 8 zapallitos verdes.
- 1 taza de arroz blanco (crudo).
- 1 cebolla grande.
- 1 taza de salsa roja (ver preparaciones básicas).

Preparación

1. Cortar los zapallitos al medio y ahuecarlos.
2. Aparte cocinar el arroz con la pulpa de los zapallitos, ½ taza de salsa roja y la cebolla picada. Condimentar a gusto y rellenar las mitades.
3. En una cacerola, al horno o microondas, hervirlos a fuego lento con la salsa sobrante.

Guisos, pastas y cereales

Polenta con salsa (Para 2 comensales)



Ingredientes

- ½ taza de harina de maíz (precocida).
- 2 tazas de agua.
- 2 cucharaditas de aceite.
- Condimentos a gusto.
- Salsa de tomates (ver preparaciones básicas).

Preparación

1. Disolver ½ taza de harina de maíz en 2 tazas de agua.
2. Llevar a fuego moderado hasta que rompa hervor, sin dejar de revolver continuamente con cuchara de madera.
3. Una vez que hierva, bajar el fuego al mínimo y seguir revolviendo por unos minutos, hasta lograr la consistencia cremosa. Retirar del fuego y condimentar con hierbas a gusto y 2 cucharaditas de aceite.
4. Servir caliente acompañado de abundante salsa de tomates.

***SUGERENCIA:** En caso de mantener su FÓSFORO en sangre en valores normales o

bajos, puede preparar la polenta en leche en lugar de agua y/o espolvorear con queso rallado.

****Otra opción:** una vez que la polenta se endurece, cubrir una placa para horno y gratinarla junto con la salsa y/o el queso unos minutos.

Fideos a la albahaca (Para 5 comensales)

Ingredientes

- ½ taza de hojas de albahaca fresca.
- 3 dientes de ajo.
- 6 tomates peritas.
- 1 paquete de fideos espagueti.
- Pimienta a gusto.

Preparación

1. Lavar las hojas de albahaca y trocearlas con la mano. Pelar los ajos y triturarlos. Reservar.
 2. Hacerle un corte en forma de cruz en uno de los extremos de cada tomate y volcarlos en agua hirviendo por un minuto. Pasarlos por agua fría y retirarles la piel y semillas. Cortarlos en trozos pequeños.
 3. En una sartén antiadherente cocinar la pulpa de los tomates junto con el ajo y condimentos a gusto. Unos minutos antes de estar lista agregarle las hojas de albahaca troceadas.
 4. Aparte calentar agua en una olla, condimentar y cuando hierva, introducir los espaguetis, remover y dejar cocer hasta que estén al dente.
 5. Servir la pasta junto con la salsa.
- **RECUERDE:** La pasta seca (que puede adquirir envasada al vacío en almacenes y supermercados) tiene menor contenido de SODIO que las pastas frescas que se venden en rotiserías.

Carnes y Legumbres



Carnes y legumbres

Pollo a la bandeja a la parrilla

(Para 6 comensales)

Ingredientes

- 1 pollo.
- 1 Kg. de papa.
- 1 Kg. de batata.
- 2 pimientos verdes o rojos.
- 4 cebollas.
- 2 cucharadas soperas de aceite.
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 cucharada de orégano.
- Pimienta a gusto.
- 1 litro de caldo de verduras casero (ver preparaciones básicas).
- 2 cucharadas soperas de azúcar.

Preparación

1. Trozar el pollo en presas grandes y condimentar con pimienta.
2. Pelar las verduras, cortarlas y dejarlas en remojo 2 h. Luego desechar el agua y mezclarlas en un bowl con el aceite, pimentón, orégano y pimienta a gusto.
3. Colocar el pollo en la bandeja y agregar las verduras condimentadas.
4. Llevar la preparación a la parrilla a dos fuegos por 1 ½ hora.
5. Durante la cocción ir agregando caldo de verduras con 2 cucharadas de azúcar.

****IMPORTANTE: 10 minutos antes de retirar del fuego no agregar más líquido.**

Hamburguesas de lentejas

(Rinde 4 unidades)

Ingredientes

- 1 taza (de las de té) de lentejas, en crudo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 zanahoria.
- 1 diente de ajo.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de avena.

- 2 cucharadas de perejil fresco.
- Condimentos a gusto (pimienta, orégano, pimentón dulce).

Preparación

1. Dejar en remojo las lentejas por 4 horas aproximadamente y hacerle al menos 2 recambios de agua. Escurrir. Cocinarlas en agua hirviendo hasta que estén bien blandas (cambiar el agua 2 veces durante la cocción). Procesarlas o pisarlas hasta formar un puré.
2. Por otra parte, rallar la cebolla y zanahoria y dorarlas en una sartén con el diente de ajo picado.
3. Mezclar ambas preparaciones y añadirle el huevo y resto de los ingredientes uniendo bien todo.
4. Formar las hamburguesas y disponerlas sobre fuente para horno previamente lubricada con aceite en spray.
5. Hornear hasta que el huevo coagule, 20 minutos aproximadamente en horno moderado.

***Para esta receta no utilice lentejas de lata porque, como la mayoría de enlatados, contienen gran cantidad de SODIO.**



Ensalada de ave

(Para 4 comensales)



Ingredientes

- 1 papa mediana.
- ¼ calabacín.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 choclo fresco chico.
- 1 cebolla chica.
- 2 claras de huevo cocidas.
- 2 zapallitos verdes.
- ½ pechuga de pollo sin piel.
- Mayonesa casera sin huevo.
- 1 cucharadita de mostaza en granos o en polvo (o mostaza sin sal).
- Aceite c/n.
- Pimienta a gusto.

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar las verduras. Dejarlas en remojo en agua 1-2 h y luego escurrir.
2. Hervir los vegetales, escurrir y dejar enfriar. Mezclar con las claras de huevo duras y picadas.
3. Aparte, dorar el pollo (sin piel y cortado en pequeños cuadrados) en una sartén con un chorrillo de aceite de oliva, espolvorear con pimienta y mostaza. Agregar a la preparación.

4. Colocar sobre una fuente y condimentar con aceite y/o mayonesa ⁽¹⁾.

RECUERDE: Prefiera las arvejas frescas a las enlatadas, ya que estas últimas tienen sodio agregado.

⁽¹⁾La mayonesa puede ser casera sin huevo, o bien puede elegir aquellas marcas comerciales reducidas en sodio y en colesterol.

****Puede realizarlo con los vegetales que más les guste.**

Pastel de pescado

(Para 4 comensales)

Ingredientes

- 4 filetes medianos de pescado.
- 2 dientes de ajo picados.
- Jugo de 1 limón.
- 2 cebollas chicas.
- 3 papas medianas.
- 2 cucharadas soperas de aceite.
- Perejil fresco picado, pimienta a gusto.

Preparación

1. Pelar y cortar al medio las cebollas y las papas. Dejar en remojo 2 hs. aproximadamente y escurrir.
2. Aparte, condimentar el pescado con pimienta y ajo, rociar con el jugo de limón y llevar a la heladera por 5 minutos.
3. Picar y rehogar la cebolla en una sartén con rocío vegetal. Añadir los filetes de pescado y cocinar unos 5 minutos.
5. Hervir las papas, escurrirlas y pisarlas. Condimentar con pimienta y agregar aceite.
6. Acomodar el pescado en una fuente para horno y decorar con el puré de papas.
7. Llevar a horno precalentado, a temperatura fuerte, hasta que quede dorado el puré.
8. Decorar con el perejil fresco picado.

***Dentro de los pescados elija aquellos con menor contenido en FÓSFORO, como merluza, atún fresco, pejerrey...**

Carnes y legumbres



Sándwich de carne

(Para 1 porción)

Ingredientes

- 1 pan sin sal tipo árabe (ó 2 rebanadas).
- 1 rodaja fina de peceto hervido.
- Lechuga y tomate a gusto.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla grande.
- 1 tallo de apio.
- Mayonesa light casera (ver preparaciones básicas).
- Jugo de limón a gusto.
- 1 cucharadita de aceite.

Preparación

1. En una cacerola con abundante agua saborizar con hierbas (salvia, romero, una hoja de laurel...) y agregar la zanahoria y la cebolla peladas y el tallo de apio. Tapar y llevar al fuego. Esperar hasta que suelte el hervor para agregar el peceto y dejar que se cocine con la cacerola tapada hasta que esté a punto. Una vez cocido se retira de la cacerola y se deja enfriar completamente.
 2. Luego se envuelve en un repasador y se lleva a freezer o congelador para facilitar su cortado posterior.
 3. Aparte cortar un pan árabe al medio y tostar.
 4. Colocar sobre una de las mitades la lechuga condimentada con aceite.
 5. Cubrir con 1-2 rodajas finas de peceto, condimentado con pimienta y jugo de limón.
 6. Por último cubrir con las rodajas de tomate condimentadas con mayonesa light casera.
- *SUGERENCIA:** En lugar de utilizar peceto puede preparar el sándwich con un filete fino de pechuga de pollo a la plancha condimentada con limón y/o pimienta y/o 1 cucharadita de mostaza o la hierba que desee.



Chop suey

(Para 2 comensales)

Ingredientes

- 1 zapallito mediano.
- 1 berenjena mediana.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 cebolla mediana.
- ½ morrón rojo grande.
- ½ pechuga grande.
- 3 cucharadas soperas de aceite.
- Pimienta a gusto.

Preparación

1. Lavar y cortar en juliana (tiras finas) todos los vegetales. Dejar en remojo 2 horas aproximadamente y escurrir.
 2. Cortar en tiras la pechuga de pollo.
 3. Llevar a fuego bajo una sartén grande o wok con una cucharada de aceite. Colocar la zanahoria, la cebolla y el morrón. Mezclar y dejar unos instantes; luego colocar el resto de los vegetales y el pollo. Mezclar y dejar cocinando con la sartén tapada.
 4. Cocidos todos los vegetales y el pollo agregarle aceite de oliva y pimienta, a gusto.
- *SUGERENCIA:** Puede servir el chop suey acompañado con una porción de arroz blanco.



Cuadril estofado a las hierbas

(Para 3 comensales)

Ingredientes

- 400 g de cuadril.
- 1 cebolla mediana.
- ½ pimienta rojo.
- 1 diente de ajo.
- 1 tomate mediano.
- 1 papa grande.
- 2 zanahorias chicas.
- Hojas de perejil, laurel, tomillo, romero, orégano (cantidad necesaria).
- Pimienta (a gusto).
- Aceite en aerosol c/n.

Preparación

1. Cocinar en una cacerola con rocío vegetal la cebolla, el pimienta y el tomate cortados en cubos. Por encima disponer la carne en rodajas de 1cm de espesor, el ajo sin piel aplastado, las hierbas y pimienta a gusto. Sellar la carne de ambos lados.
2. Agregar agua en cantidad necesaria. Tapar y cocinar 20 minutos. Incorporar las papas y zanahorias cortadas en cubos medianos. Cocinar durante 20 minutos más con la cacerola tapada.
3. Servir y decorar con hojas de perejil fresco.



Salmón a las finas hierbas con mil hojas de papas

Ingredientes

- 1 filete grande de salmón fresco.
- 4 cucharadas soperas de queso untable.
- Hierbas a gusto (tomillo, romero, laurel, orégano, salvia, perejil).
- Pimienta a gusto.
- 1 papa grande.
- 2 claras de huevo.
- Aceite c/n.

Preparación

1. Cortar en rodajas finas las papas y dejar en remojo por 2 horas. Escurrir. Cocinarlas en agua hirviendo por 15 minutos.
 2. Mezclar con las claras y 1 cucharada de queso. Colocar en molde con rocío vegetal.
 3. Calentar en una sartén el resto del queso con las hierbas. Condimentar con pimienta.
 4. Colocar en una fuente para horno con rocío vegetal el filete de pescado y llevar al horno moderado junto con las papas 20 minutos aproximadamente.
 5. Retirar del horno y rociar con unas cucharadas de aceite. Servir.
- *SUGERENCIA:** puede agregar un diente de ajo picado y/o 1 cebolla o puerro.



Colita de cuadril rellena con puré de manzanas

(Para 6 comensales)

Ingredientes

- 1 Kg. de colita de cuadril.
- Relleno:
- 1 cebolla mediana.
 - 1 morrón rojo chico.
 - 1 morrón verde chico.
 - 1 zanahoria mediana.
- Guarnición:
- 3 manzanas verdes.
- Salsa:
- 1 cucharada sopera de miel.
 - 2 cucharadas soperas de vinagre de vino rojo.
 - 1 cebolla (finamente cortada).
 - ½ cucharadita (de las de té) de mostaza seca.
 - Pimienta, a gusto.

Preparación

1. Realizar un corte transversal a la colita de cuadril de modo que quede abierta como un libro.
 2. Aparte, lavar y cortar las verduras en láminas finas y cocinarlas en una sartén con rocío vegetal.
 3. Rellenar la carne con las verduras, atar y llevar a horno moderado 180 °C hasta que esté cocido.
 4. Guarnición: Pelar y cortar las manzanas en rodajas. Colocarlas en una cacerola apenas cubiertas con agua. Hervir hasta tiernizar y luego pisarlas hasta obtener el puré.
 5. Salsa: en una sartén colocar todos los ingredientes y llevarlos a hervir unos 5 minutos.
 6. Servir la carne cortada en rodajas finas cubierta con la salsa y acompañada con el puré de manzanas.
- **Recuerde que PARA DISMINUIR EL CONTENIDO DE POTASIO de esta receta debe remojar todos los vegetales en abundante agua y recambiarla varias veces antes de utilizarlas.**

Carnes y legumbres

Lasaña de carne y choclo

(Para 2 comensales)

Ingredientes

- 4 panqueques (ver preparaciones básicas).
- Salsa roja (ver preparaciones básicas).

Carbonada:

- 1 cebolla mediana.
- 1 pimiento chico.
- 1 tomate mediano.
- 200 g de carne molida desgrasada.
- 2 cucharadas de trigo burgol.
- 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo.
- Condimentos a gusto.

Relleno de choclo:

- 1 cebolla mediana.
- 1 choclo fresco.
- 1 clara de huevo.
- Condimentos a gusto, 1 cda. de aceite.

Preparación

1. Hidratar el trigo en agua tibia durante varias horas, recambiando su agua.
2. Carbonada: en una sartén cocinar la cebolla con el ajo picado. Agregar el pimiento y tomates en cubos pequeños y luego la carne molida. Cocinar a fuego moderado unos minutos junto con la hoja de laurel. Incorporar el trigo. Tapar y dejar cocinando a fuego suave 15-20 minutos aprox.
3. Relleno de choclo mezclando la cebolla, el choclo desgranado, el aceite y la clara de huevo batida. Condimentar.
4. Preparar la lasaña: en una fuente para horno con aceite en aerosol colocar intercalado un panqueque con los bordes levantados; sobre éste la carbonada; otro panqueque; la preparación con choclo; otro panqueque y así sucesivamente. Terminar la cobertura con la salsa roja.
5. Hornear unos minutos a fuego moderado para dorar.

****RECUERDE** utilizar choclo fresco y no de lata (para disminuir el aporte de SODIO).

Empanadas agridulces

(Para 3 docenas)

Ingredientes

- 500 g de carne molida desgrasada
- 250 g de cebolla redonda
- 250 g de cebollita de verdeo
- 5 cucharadas soperas de azúcar
- 200 g de pasas de uva sin semillas
- 3 docenas de discos para empanadas (ver preparac. básicas)
- Comino (a gusto)
- 2 Huevos duros
- 18 aceitunas verdes remojadas.

Preparación

1. En sartén antiadherente rehogar la carne y las cebollas (lavadas y fileteadas). Una vez transparentes, agregar el azúcar, comino y pasas de uva (lavadas y remojadas en agua 2 h). Remover con cuchara de madera.
 2. Aparte hervir 2 huevos y pisarlos haciendo un puré.
 3. Estirar los discos con palo de amasar y rellenarlos de la siguiente manera: 1 cucharada soperas de relleno + 1 cucharadita de té de huevo + ½ aceituna verde cortada al medio. Cerrar y hacer el repulgue.
 4. Disponer las empanadas sobre una fuente y llevar a horno caliente hasta que se doren (10-15 minutos aprox.).
- En lugar de carne molida puede utilizar un corte magro cortado en cuadrados pequeños.
 - Elija marcas de aceitunas reducidas en sodio y pasarlas bajo el agua fría varias veces.
 - PARA DISMINUIR EL APOORTE DE FÓSFORO: utilizar sólo clara de huevo en lugar de la unidad entera.

Preparaciones dulces



Preparaciones dulces

Merengues

(rinde 50 merengues aproximadamente)



Ingredientes

- 4 claras de huevo.
- 250 gramos de azúcar.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en un bol, llevarlos a baño María y batir a punto nieve.
2. Con la ayuda de 2 cucharas, o con una manga, formar copos (dando la forma deseada) sobre una placa para horno lubricada con rocío vegetal.
3. Llevar a horno mínimo por 1 hora aproximadamente.

***Una vez listos enfriar y guardar en recipiente hermético (Se conservan varias semanas crocantes si están herméticamente cerrados).**

****Si es DIABÉTICO sustituya el azúcar por edulcorante en polvo (apto para cocción)**

***Es importante que las claras estén a temperatura ambiente (no muy frías)**

Pionono dulce

Ingredientes

- 40 g de harina 0000.
- 4 huevos.
- 40 g de azúcar.
- 1 cucharadita de miel (opcional).
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación

1. Batir los huevos con el azúcar junto con la esencia de vainilla y la miel hasta que la preparación esté cremosa y llegue a punto de letra. Luego agregar suavemente la harina (previamente tamizada en colador), con movimientos envolventes.
2. Mezclar bien y verter la preparación en una placa para horno de 30 x 40 cm. previamente forrada con papel manteca, o papel blanco enmantecado y enharinado.
3. Llevar a horno precalentado durante 12 minutos aproximadamente, retirar, volcar sobre repasador limpio y seco. Sacar rápidamente el papel, enrollar y dejar enfriar.

***SUGERENCIA: Puede rellenarlo con trozos de duraznos y crema de leche batida con azúcar (o con edulcorante si es diabético)**
****PARA DISMINUIR EL APORTE DE FÓSFORO: en lugar de utilizar 4 huevos, use sólo 2 y 2 claras.**

Manzana merengada

(Para 1 porción)

Ingredientes

- 1 manzana.
- 1 clara de huevo.
- Cáscara de limón a gusto.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación

1. Cortar la parte superior de una manzana y vaciarla delicadamente dejando un dedo de pulpa alrededor de la cáscara. Retirar el corazón y cortar la pulpa en trozos.
2. Cocinar unos minutos la pulpa con un

poco de agua y cáscara de limón.

3. Escurrir y dejar enfriar.

4. Luego, añadirle una clara de huevo batida a nieve (aromatizada con la esencia de vainilla).

5. Rellenar la manzana y hornear unos minutos hasta que se dore ligeramente. Servir caliente.

***SUGERENCIA: Para aumentar el aporte de calorías de esta preparación agregar 1 cucharada sopera de azúcar a la clara de huevo batida.**

Postre de vainillas

(Para 2 porciones)



Ingredientes

- 400 CC de leche.
- 2 cucharadas de azúcar (o edulcorante apto para cocción).
- 2 cucharadas soperas colmadas de fécula de maíz.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 2 vainillas remojadas en malta o café + ½ cucharadita de coñac.

Preparación

1. Disolver la fécula de maíz en la leche fría.

Endulzar con el azúcar o edulcorante a gusto. Llevar a fuego fuerte hasta hervir, revolviendo constantemente en forma de 8 con cuchara de madera.

2. Una vez que rompa hervor bajar el fuego a mínimo, saborizar con la esencia de vainilla y continuar revolviendo unos minutos hasta obtener la consistencia deseada.

3. Por otro lado, remojar las vainillas en una mezcla de coñac y café diluido en agua fría.

4. Volcar el postre (tibio) sobre las vainillas; enfriar en heladera.

***SUGERENCIA: Servir en compoteras individuales.**

Bizcochuelo



Ingredientes

- 4 claras de huevo.
- Edulcorante en polvo apto para cocción c/n.
- 70 g de harina leudante.
- 30 g de fécula de maíz.
- Ralladura de limón o naranja c/n.

Preparación

1. Batir las claras a punto de nieve con edulcorante en polvo hasta formar un merengue francés.

Notas

Nota

La información proporcionada en este material tiene por objeto brindar herramientas prácticas a la hora de cocinar y comer para aquellos pacientes que se encuentran recibiendo tratamiento dialítico. No tiene por objeto sustituir información ni asesoramiento médico personal, que debe obtener directamente de sus médicos.

La impresión de este libro fue posible gracias al apoyo de Genzyme de Argentina S.A.

genzyme

Av. Fondo de la Legua 161
(B1609JEB) Boulogne
Pcia. de Buenos Aires.
Tel.: (011) 4708-6900
Fax: (011) 4700-8111
www.genzyme.com.ar

*Por cualquier duda o sugerencia sobre el contenido de este libro, puede escribir a la siguiente dirección de e-mail:
alassiaflores@gmail.com (Lic. en Nutrición María Florencia Alassia)