

# Recetas

## aptas para el riñón



Gracias a [Jessianna Saville, MS, RDN, CSR, LD, CLT](#), miembro del Consejo Asesor del Ed Center y fundadora y directora ejecutiva del [Kidney Nutrition Institute](#), por proporcionarnos

dos estupendas recetas aptas para los riñones\* para empezar el verano.

*\*Consulta siempre con tu nutricionista antes de incorporar nuevos alimentos o recetas a tu dieta para asegurarte de que son adecuados para ti.*

### Magdalenas de huevo de la cosecha de verano

Receta elaborada por Jessianna Saville, RDN, Especialista en Nutrición Renal

#### Ingredientes

Rinde 12 porciones

- 1 taza de verduras cortadas en dados pequeños o en tiras (1/3 de zanahoria, 1/3 de calabaza amarilla y 1/3 de pimiento rojo)
- 1 cucharadita de aceite
- 8 huevos
- 1 cucharada de hierbas frescas (hemos utilizado eneldo, albahaca y perejil)
- 3 tallos de cebolla verde y blanca cortados en rodajas finas

- 2 cucharaditas de mayonesa
- Queso Brie opcional, rodajas pequeñas
- 1 cucharadita de ralladura de limón al gusto

#### Instrucciones

1. Saltee las verduras en aceite hasta que estén apenas blandas. Deje enfriar. Bata los huevos y la mayonesa en un bol. Añada las hierbas y las cebollas de verdeo cortadas. Añada las verduras cocidas. Vierta en 12 moldes individuales para magdalenas. Cubra con una rebanada pequeña de queso brie (opcional) Los moldes para magdalenas de silicona son los mejores porque las magdalenas pueden salir fácilmente de ellos. También se puede hacer en un plato de 9x9 como una cazuela de desayuno.
2. Hornee a 350° durante unos 20-25 minutos hasta que el centro de cada muffin esté cuajado. Espolvoree la ralladura de limón en la parte superior de cada magdalena.

#### Notas

Se conservan muy bien en el congelador y se pueden preparar con antelación. Para reducir aún más el contenido de fósforo, sustituya los 4 huevos por 6 claras de huevo. Con la sustitución de la clara de huevo el contenido en grasa es de 3,5 gr y el fósforo es de 46 mg.



### Sopa fría de pepino baja en potasio

Receta desarrollada por Clarissa Paimanta, RD y probada por [Lydia Safadi, MA, RD, LDN](#).

#### Ingredientes

Para 3 raciones

- 1 pepino grande, unas 2 tazas, sin pepitas y picado
- ½ aguacate picado
- 1 cebolleta, tanto la parte verde como la blanca, picada en trozos grandes
- ½ taza de yogur natural de leche de coco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pesto casero bajo en sodio
- 4-5 hojas de menta fresca
- ½ diente de ajo
- ¼ - ½ jalapeño, sin semillas y picado, al gusto
- ½ limón exprimido
- 1 pizca de sal al gusto
- 1 pizca de pimienta negra al gusto

#### Instrucciones

En una batidora potente, añada todos los ingredientes. Triture hasta obtener una mezcla homogénea, añadiendo agua si es necesario para conseguir la consistencia deseada. Rectifique la sazón al gusto. Meta en la nevera para que se enfríe durante al menos 4 horas. Sirva frío con un chorrito de aceite de oliva, rodajas de pepino y/o una cucharada de yogur de coco como guarnición.

#### Consejo

El aguacate tiene un alto contenido en potasio, pero eso no significa que tenga que evitarlo. Nuestra estrategia consiste en incluir una pequeña porción y luego equilibrarla con componentes bajos en potasio, como los pepinos. Esto crea un plato general que es razonable en potasio.