

Amigables con los Riñones



Gracias a Fanny Sung Whelan, MS, RDN, LDN, miembro del Consejo Asesor del **Centro Educativo y dietista registrada**, que trabaja con personas en todas las etapas de la enfermedad renal, por brindarnos dos excelentes recetas amigables con los riñones* para comenzar el verano. ¡Estas **recetas** fueron enviadas por pacientes a **Dialysis Clinic, Inc.** (DCI) para su inclusión en sus libros de cocina **Kidney Cooking**.

**Consulte siempre con su nutricionista antes de incorporar nuevos alimentos o recetas a su dieta, con el fin de que sea la adecuada para usted.*

Recetas



Ensalada de brócoli

Esta receta fue enviada por Sandra Crum para el **Libro de Cocina Renal de DCI**

Ingredientes:

Rinde 10 porciones

- 4 c. brócoli cortado en floretes pequeños
- 1 zanahoria grande, pelada y rallada
- 1 1/2 taza. repollo rojo en rodajas finas
- 4 cebollines en rodajas finas
- 1/4 taza de uvas pasas
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí

Aderezo:

- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 2 1/2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 cucharadita polvo de ajo
- Una pizca de pimienta de cayena

Instrucciones:

1. En un tazón grande, coloque los floretes de brócoli, las zanahorias ralladas, el repollo en rodajas, los cebollines en rodajas, las pasas y las semillas de ajonjolí. Mezcle para combinar bien.
2. En un tazón pequeño o en una taza medidora, combine el vinagre de sidra de manzana, la mayonesa ligera, la albahaca, el ajo en polvo y la pimienta de cayena. Revuelva y vierta sobre las verduras en un tazón grande.
3. Mezcle para permitir que el aderezo cubra las verduras.
4. Refrigere 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen y luego revuelva bien antes de servir.

Datos nutricionales (por porción)

- Calorías: 58
- Sodio: 48 mg
- Potasio: 295 mg
- Fósforo: 66 mg
- Proteínas: 2 g



Crujiente de Melocotón

Esta receta fue enviada por Billy E. Paris para el **Libro de Cocina Renal de DCI**

Tiempo de preparación: 10 min

Tiempo de cocción: 30 min

Tiempo total: 40 min

Ingredientes

Rinde 6 porciones

- 1/2 taza harina para todo uso
- 1/2 taza azúcar
- 1/2 taza leche, se pueden sustituir alternativas lácteas no enriquecidas como bebidas de leche de almendras o arroz para reducir el fósforo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2c. melocotones en rodajas (use jugo también)

Instrucciones

1. Mezcle la harina común, el azúcar y el polvo para hornear.
2. Agregue la leche y mezcla.
3. Agregue los melocotones con el jugo. Mezcle.
4. Vierta en una fuente para horno.
5. Hornee a 350°F hasta que espese y se dore por encima.

Datos nutricionales (por porción)

Calorías: 143

Potasio: 156 mg

Sodio: 97 mg

Fósforo: 52 mg

Proteína: 2 g