

Aptas para los riñones

Recetas



Gracias a **Fanny Sung Whelan, MS, RDN, LDN**, miembro del [Consejo Asesor del Centro de Educación](#) y dietista registrada que trabaja con personas con todas las etapas de la enfermedad renal, por brindarnos dos excelentes recetas aptas para los riñones* para comenzar el verano. Los pacientes enviaron estas para incluirlas en sus libros de cocina para incluirlas en sus libros de cocina.

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



Camarones al ajillo

Esta receta fue presentada por Ashley Sellers para el **libro de cocina de riñones de DCI**

Ingredientes

Rinde 4 porciones

- ¼ taza de harina común
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de pimienta roja triturado
- 1 libra de camarones, pelados y desvenados
- 4 cucharadas de aceite de canola
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de vino blanco
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de mantequilla fría cortada en cubos
- 1 cucharada de perejil picado

Instrucciones

En un tazón grande, combine la harina, la pimienta negra y las hojuelas de pimienta roja. Mezcle los camarones con la harina y cúbralos uniformemente. En una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto, caliente la mitad

del aceite de canola. Saltee los camarones durante aproximadamente 3 minutos de cada lado o hasta que estén rosados y bien cocidos. Transfiera los camarones cocidos a un plato o bandeja para que descansen. En la misma sartén, combine el ajo, el vino (o caldo de pollo) y el jugo de limón. Utilizando una cuchara de madera, revuelva la mezcla y cocine hasta que hierva a fuego lento. Apaga el fuego y agrega la mantequilla fría en pequeñas cantidades hasta que esté toda mezclada. Añade los camarones nuevamente a la sartén. Agregue el perejil y revuelva hasta que los camarones estén cubiertos.

Notas: El caldo de pollo bajo en sodio se puede sustituir por vino blanco.

Información nutricional (por porción)

- Calorías: 230
- Sodio: 196 mg
- Potasio: 166 mg
- Fósforo: 220 mg
- Proteínas: 2,7 g



Pastel de calabacín

Esta receta fue presentada por Frances Graves para el **libro de cocina de DCI**

Tiempo de preparación: 20 min
 Tiempo de cocción: 1 hora
 Tiempo total: 1 hora 20 min

Ingredientes

Rinde 24 porciones

- 44 huevos
- 1 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/2 taza de azúcar blanca
- 2 cdas. de melaza
- 3 tazas de calabacín rallado (crudo)
- 3 c. de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 taza de nueces picadas (opcional)

Instrucciones

Batir los huevos. Agregue el aceite vegetal, los azúcares, la melaza y el calabacín. Mezclar hasta que se integren los ingredientes. Combine la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear y la canela y agréguelos a la primera mezcla. Mezcle las nueces, si las usa. Hornee en un molde de 9 x 13 pulgadas engrasado y enharinado durante 1 hora a 350 °F.

Información nutricional (por porción)

- Calorías: 239
- Potasio : 102 mg
- Sodio : 68 mg
- Fósforo : 47 mg
- Proteínas : 3 g