



Thanks to Fanny Sung Whelan, MS, RDN, LDN, a member of the **Ed Center Advisory Council** and a registered dietitian who works with people with all stages of kidney disease, for providing us with this great kidney-friendly recipe* to kick off summer! This **recipe** was submitted by a patient to **Dialysis Clinic, Inc. (DCI)** for inclusion in their **Kidney Cooking** cookbooks.



Thanks to María E. Rodríguez, MS, RD, CSR, LND for providing us with the Spanish translation of this recipe! María is a registered dietitian and board-certified renal nutrition specialist with 16 years of experience in the kidney space. She lives in Puerto Rico and owns a virtual private practice where she works with Spanish-speaking adults who live with CKD to help them slow kidney disease progression.

**Always check with your nutritionist before incorporating new foods or recipes into your diet to make it is right for you.*



Gracias a Fanny Sung Whelan, MS, RDN, LDN, miembro del Consejo Asesor del Centro de Ed y dietista registrada que trabaja con personas en todas las etapas de la enfermedad renal, por brindarnos esta excelente receta renal* para comenzar el verano. Esta receta fue enviada por un paciente a Dialysis Clinic, Inc. (DCI) para su inclusión en sus libros de cocina "Cocina Renal".



Gracias a María E. Rodríguez, MS, RD, CSR, LND, por proporcionarnos la traducción al español de esta receta. María es dietista registrada y especialista en nutrición renal certificada por la junta con 16 años de experiencia en el área renal. Reside en Puerto Rico y tiene una consulta privada virtual donde trabaja con adultos hispanohablantes que viven con ERC para ayudarlos a retrasar la progresión de la enfermedad renal.

**Consulte siempre con su nutricionista antes de incorporar nuevos alimentos o recetas a su dieta para asegurarse de que sean adecuados para usted.*

Kidney-Friendly

Recipes



Shrimp & Grits

This recipe was submitted by Arnella Chatman for the DCI Kidney Cookbook

Ingredients

- Makes 4 Servings
- 1 c. stone ground white grits
- 2 T. unsalted butter
- 1/2 bunch small shallots, chopped
- 1/2 c. corn kernels
- 1 T. vegetable oil
- 1 pinch red pepper flakes (optional)
- 1/2 c. chopped red bell pepper
- 1 c. green peas
- 3/4 lbs. shrimp, peeled and deveined

Instructions

In a large pot, bring 3 cups of water to a boil. Add grits, lower heat to a simmer, cover and cook for 20 minutes,

stirring occasionally. When grits are thickened yet creamy, remove from heat and stir in 1 T. of butter. Cover to keep warm. In a large skillet over medium heat, sauté shallots and corn in 1 T. of butter and oil. Add red pepper flakes if desired. Cook until corn is browned (about 2 minutes). Add bell pepper and peas. Cook for 2 minutes. Add a small amount of butter if skillet is dry, raise heat to medium to high and add shrimp. Sauté until cooked thoroughly about 1 minute per side. Stir and remove from heat. Spoon grits into bowls; top with shrimp and vegetable mixture.

Nutrition Facts (Per Serving)

- Calories: 220
- Sodium: 487 mg
- Potassium: 321 mg
- Phosphorus: 240 mg
- Protein: 23 g

Camarones con Sémola de Maíz

Receta enviada por Arnella Chatman para el DCI Kidney Cookbook

Tiempo de preparación: 20 min

Tiempo de cocción: 40 min

Tiempo total: 1 hora

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1 taza sémola de maíz blanca molida gruesa
- 2 cucharadas mantequilla sin sal
- ½ manojo de chalotes pequeños, picados
- ½ taza maíz
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 pizca hojuelas de pimienta roja (opcional)
- ½ taza pimienta roja picado
- 1 taza guisantes verdes
- ¾ libra camarones, pelados y desvenados

Instrucciones:

En una olla grande, lleve 3 tazas de agua a ebullición. Agregue la sémola de maíz, reduzca a fuego bajo, cubra y

cocine durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Cuando la sémola esté espesa pero cremosa, retire del fuego y mezcle con 1 cucharada de mantequilla. Cubra para mantener caliente. En un sartén grande a fuego medio, saltee los chalotes y el maíz con 1 cucharada de mantequilla y aceite. Agregue las hojuelas de pimienta roja si desea un toque picante. Cocine hasta que el maíz esté dorado (aproximadamente 2 minutos). Añada el pimienta roja y los guisantes. Cocine por 2 minutos más. Si el sartén está seco, agregue un poco más de mantequilla, suba el fuego a medio-alto y añada los camarones. Saltee hasta que estén bien cocidos, aproximadamente 1 minuto por cada lado. Mezcle todo y retire del fuego. Sirva la sémola de maíz en platos y coloque encima la mezcla de camarones y vegetales.

Información Nutricional (por porción):

- Calorías: 220
- Potasio: 321 mg
- Sodio: 487 mg
- Fósforo: 240 mg
- Proteína: 23 g