

INTRODUCCIÓN

Este recetario pretende ser un instrumento guía que le brinde estrategias y sugerencias de preparaciones sencillas, rápidas y económicas para facilitar el cumplimiento de su tratamiento.

El Dpto. de Nutrición y Dietoterapia de CASMU IAMPP con “RECETAS QUE CUIDAN TUS RIÑONES” aporta una herramienta útil para aquellos usuarios que presentan algún tipo de trastorno renal, contribuyendo a mantener y/o mejorar su estado nutricional, y evitar la progresión de la enfermedad.

Recuerde que:

- *el tratamiento nutricional es **INDIVIDUAL** y este recetario solo es una ayuda para darle diferentes opciones de cómo preparar los alimentos.*
- *las recetas presentadas deberán ser modificadas si es necesario de acuerdo a lo que Ud. tenga indicado en su **Plan de Alimentación**.*
- *en caso de tener restricción de **potasio en su dieta** debe utilizar las técnicas perdedoras de potasio que figuran al final de este material.*
- *Todas las recetas en las que encontramos un punto rojo, son las de mayor aporte clórico, dentro de este recetario*

INDICE

I)	Introducción.....	pág.2.
II)	Condimentos.....	pág. 5.
III)	Salsas y aderezos.....	pág. 7.
IV)	Preparaciones en base a vegetales.....	pág. 9.
V)	Preparaciones en base a cereales.....	pág. 12.
VI)	Preparaciones en base a carne roja.....	pág. 17.
VII)	Preparaciones en base a pollo.....	pág. 19.
VIII)	Preparaciones en base a pescado.....	pág. 21.
IX)	Preparaciones en base a proteína de soja.....	pág. 22.
X)	Repostería.....	pág. 23.
XI)	Recomendaciones.....	pág. 26.

CONDIMENTOS



Los condimentos sirven para realzar el sabor de los alimentos. Se deben utilizar en pequeña cantidad para mantener el sabor natural del alimento, de manera tal que el uso contribuya a mejorar el sabor y el aroma de las preparaciones.



- **USO DE LOS CONDIMENTOS**

ADOBO	carnes, cereales , salsas, verduras
AJO	salsas, pestos, carnes, cereales, verduras
ALBAHACA	pastas y salsas, ensaladas, sopas
APIO	ensaladas, rellenos, sopas
AZAFRAN	arroz, carnes blancas, paellas, verduras, salsas
CIBOULETTE	ensaladas, sopas, rellenos, preparaciones con huevos
CILANTRO	salsas, sopas, carnes, estofados, verduras
CURRY	carnes, preparaciones con verduras, salsas, sopas
ESTRAGON	ensaladas, carnes, guisos, estofados, preparaciones con verduras
HINOJO	pescado, sopas, ensaladas
JENGIBRE	sopas, arroz, salsas, guisos, verduras, caldos de frutas, te, repostería
LAUREL	guisos, estofados, salsas, cocción de cereales, conservas
NUEZ MOSCADA	salsa blanca , verduras, budines, sopas, purés
OREGANO	salsas, pizzas, sopas, guisos, estofados, ensaladas
PIMIENTA	guisos, estofados, salsas, cereales, conservas
PIMENTON	salsas, conservas, verduras
ROMERO	guisos, estofados, salsas, carnes
TOMILLO	carnes, sopas, verduras

SALSAS



Sirven para mejorar el sabor de los alimentos, mejorar la presentación y le atribuyen humedad a la preparación.

Las recetas de estas salsas rinden 1 taza y media, la porción es 3 cdas.

PESTO

Picar bien finos:.....3 dientes de ajo
4 cdas. de perejil
3 cdas. de albahaca
Agregar:.....6 cdas. de aceite
1 cda. de agua
Mezclar bien.

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 170 kcal Proteínas: 0,38 g.

Sodio: 0,53 mg. Potasio: 19,6 mg.

ADEREZO VERDE

Procesar juntos:..... 2 cebollas de verdeo
1 cda. de cilantro
1 cda. de tomillo fresco
1 cda. de orégano fresco
3 cdas. de perejil
4 dientes de ajo

Colocar en un bollón de vidrio.

Cubrir con:..... ½ taza de aceite

Usar en el momento o guardar tapado y refrigerado hasta una semana.



Composición Nutricional por porción:

Calorías: 200 kcal Proteínas: 1,5 g.

Sodio: 2,64 mg. Potasio: 206 mg.

SALSA CAPONATA

Picar en cubos y saltar juntos:.....1 cebolla grande
1 berenjena
2 tomates sin la piel
1 morrón
2 dientes de ajos

Luego incorporar:.....2 cdas. de vinagre
2 ctas. de albahaca picada
1 cta. de estragón

Cocinar 1 minuto más
Retirar y agregar:..... 2 cdas. de aceite
Dejar enfriar y refrigerar.
Servir fría para acompañar carnes o verduras.

Composición Nutricional por porción.

Calorías: 98 kcal Proteínas: 2.06 g.
Sodio: 6,95 mg. Potasio: 372 mg.



SALSA DE TOMATE

Picar y saltar juntos:.....2 cebollas
3 dientes de ajo
1 zanahoria rallada
1 cda. de aceite

Agregar:..... 1 taza de salsa de tomate sin sal
Cocinar hasta que espese.
Condimentar con:..... pimienta, laurel y orégano
Retirar y agregar:.....1 cda de perejil picado
Servir caliente.

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 73 kcal Proteínas: 2,23 g.
Sodio: 33,5 mg. Potasio: 321,6 mg.

SALA BLANCA DIETÉTICA

Calentar juntos:..... 300 cc de leche
200 cc de agua
1 hoja de laurel
¼ cta. nuez moscada

Agregar previamente diluida
en agua.....4 cdas. de almidón de maíz
Revolver hasta que espese.
Retirar del fuego y agregar:.....1 cda. de aceite

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 78 kcal Proteínas: 2,54 g.
Sodio: 27 mg. Potasio: 107,2 mg.

Utilizar como salsa para gratinar o para unir rellenos.

SALSA DE ZANAHORIA

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 104 kcal Proteínas: 1,65 g.
Sodio: 25,5 mg. Potasio: 248 mg.

Hervir hasta que estén tiernas:.....2 zanahorias picada en cubos

1 taza de agua

Agregar:.....1 cebolla picada

½ morrón rojo picado

1 manzana rallada

2 dientes de ajos picado

Condimentar con:.....1 hoja de laurel

¼ cta. de nuez moscada

¼ cta. de pimentón

Cocinar a fuego lento 4 minutos más.

Retirar y Escurrir.

Agregar:.....1 cda. de aceite

Licuar.

Servir caliente sobre: carnes, pastas o vegetales, espolvorear con albahaca fresca picada o perejil.

SALSA AURORA

Saltar juntos:.....1 cebolla

½ morrón

4 dientes de ajo

1cta. de aceite

Agregar:1 taza de pulpa de tomate sin /sal

Condimentar con:.....1 hoja de laurel

1 cda. perejil picado

½ cda. orégano

1cta. de pimentón

Cocinar hasta que espese.

Retirar y agregar:.....2 cdas. de aceite

Reservar

Preparar aparte una SALSA BLANCA DIETÉTICA (ver pág. N°5) y unir con la salsa anteriormente preparada.

Mezclar y calentar a fuego lento o en microondas

Servir caliente sobre: verduras, pastas o arroz.

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 108 kcal Proteínas: 2,26 g.
Sodio: 27,1 mg. Potasio: 290,3 mg.

**Composición Nutricional por porción:**

Calorías: 118 kcal Proteínas: 1,31 g.

Sodio: 3,58 mg. Potasio: 165,2 mg.

ADEREZO CRIOLLO

Picar y rehogar:.....2 cebollas
½ morrón
2 dientes de ajo
2 cdas. de agua

Colocar en un bollón de vidrio.

Agregar bien picados:.....2 cdas. de albahaca fresca
3 cdas. de perejil
2 cdas. de ciboulette
1 tomates pelados

Condimentar con:.....1 hoja de laurel
3 granos de pimienta negra
1 cta. de orégano

Cubrir con aceite ¼ taza de aceite.

Cerrar y dejar macerar de 1 a 2 días.

Usar como aderezo de: ensaladas, sopas, carnes y cereales.

PATÉ DE MORRÓN**Composición Nutricional por porción:**

Calorías: 240 kcal Proteínas: 2,4 g.

Sodio: 15,5 mg. Potasio: 170 mg.

Licuar juntos: 2 morrones rojos
1 tomate pelado
3 dientes de ajo
1 cebolla
1/2 taza de aceite
1 huevo
4 cdas. de almidón de maíz
3 ctas. de vinagre

Condimentar con:..... ¼ cta. de pimienta
½ cta. de pimentón
1 cta. de ciboulette picado

Cocinar fuego lento revolviendo constantemente hasta que espese.

Retirar, dejar enfriar. Guardar refrigerado.

Usar como aderezo de: carnes, cereales, verduras.



PREPARACIONES A BASE DE VEGETALES

Las recetas con vegetales a continuación rinden 4 porciones.

Composición Nutricional por porción:
Calorías: 212kcal Proteínas: 2,6 g.
Sodio: 9,5 mg. Potasio: 126 mg.

ENSALADA EN GÓNDOLA

Desinfectar, enjuagar y cortar en juliana:.....2 taza de lechuga
Cortar bien fino:.....½ taza de tallos de apio
1 cebolla

Mezclar todo.
Cocinar en suficiente agua:.....1 taza de arroz
Condimentar con:.....2 dientes de ajo
¼ cta. de curry

Colar y dejar enfriar.
Una vez frío, mezclar con las verduras anteriormente picadas.
Aderezar con:.....1 cda. de yogur natural
3 cdas. de aceite

Condimentar con:..... pimienta y perejil picado a gusto.



ENSALADA ESCOCESA

Composición Nutricional por porción:
Calorías: 175 kcal Proteínas: 3,4 g.
Sodio: 11 mg Potasio: 585 mg.

Desinfectar, enjuagar y cortar finos:.....2 puerros
2 dientes de ajo

Hervir en:.....½ taza de agua

Condimentar con:..... 2 granos de pimienta negra

Cocinar hasta que estén tiernos.
Colar y dejar enfriar.

Aparte desinfectar, enjuagar y cortar:.....2 tomates pelados
1/2 lechuga

Mezclar bien y sumar los puerros anteriormente cocidos.
Aderezar con:..... 3 cdas. aceite
1 cda. de perejil picado



ENSALADA CRIOLLA

Lavar y cortar:1 taza de chauchas
2 papas
1 zanahoria

Aplicar medidas perdedoras de potasio (ver. pág. N°26)

Hervir en agua suficiente hasta que estén tiernas.

Condimentar el agua cocción con.....2 dientes de ajo y pimienta

Colar y colocar en un recipiente apto para servir.

Agregar:.....1 tomate pelado corado en cubos

Aderezar con:.....3 cdas. de aceite
1 cda. de perejil picado
1 cda. de orégano

Nota: se puede servir con **aderezo criollo** (ver. pág. N°7).

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 194 kcal Proteínas: 2,95 g.
Sodio: 19,5 mg Potasio: 565 mg



RATATOUILLE

Lavar y cortar en finas julianas:.....1 cebolla
1 taza de repollo
2 zapallitos
1 berenjenas
2 morrón
2 diente de ajo

Saltar en:.....1 cda. de aceite

Agregar:.....½ taza de pulpa de tomate sin sal

Condimentar con:..... ½ cta. de pimentón

1 cda. orégano

Cocinar hasta que estén tiernas.

Retirar y espolvorear con:.....1 cda. de perejil picado

Servir inmediatamente como acompañamiento de cereales y/o de carnes.

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 105 kcal Proteínas: 3,0 g.
Sodio: 10,5 mg Potasio: 425 mg.

Variante: es posible incluir más verduras o cambiar algunas por: zuchini, zanahoria.



SOUFFLÉ DE ZAPALLITOS Y ZANAHORIA

Lavar y cortar:.....4 zapallitos
1 cebolla
Saltar hasta que estén tiernas en:.....1 cta. de aceite
Agregar:.....1 zanahorias ralladas
Unir con:4 claras batidas a nieve
3 cdas. de almidón de maíz
Condimentamos con:.....1 cda. de queso rallado
2 cdas. de perejil picado
1 cda. de orégano
½ cta. de nuez moscada

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 163 kcal Proteínas: 6,8 g.
Sodio: 74 mg. Potasio: 550 mg.

Hornear sobre fuente previamente aceitada, aproximadamente de 10 min. hasta que este dorado.

Variante: es posible cambiar las verduras que dan el nombre al soufflé, sustituyendo por otras como: zuchini, acelga, cebolla de verdeo, o berenjena.

BUDÍN DE ACELGA

Lavar y cortar:.....1 atado de acelga
Aplicar medidas perdedoras de potasio (ver. pág. N°26)
Cocinar y escurrir.
Unir en un bols con:.....2 cebollas cortas finas
4 cdas. de almidón de maíz
1cda de queso rallado
Condimentar con:1 cda. de orégano
½ cta. de pimentón
¼ cta de nuez moscada
Aparte batir a punto de nieve:.....3 claras de huevo
Unir la verdura con las claras batidas de forma envolvente.
Colocar en molde previamente aceitado.
Espolvorear con pimentón y 1 cda. de pan rallado

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 152 kcal Proteínas: 8,7 g.
Sodio: 89 mg. Potasio: 1135 mg.

Hornear aproximadamente 20 minutos, hasta que esté dorado.
Servir caliente.



NIDOS DE PAPA

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 238 kcal Proteínas: 8,1 g.

Sodio: 35 mg. Potasio: 960 mg.

Lavar y cortar:.....4 papas
Aplicar medidas perdedoras de potasio (ver. pág. N°26)

Hervir hasta que estén tiernas.

Colar y puretear

Agregar:.....1 huevo batido
1 cda. de aceite

Condimentar con:.....¼ cta. de nuez moscada

Mezclar bien.

Colocar en una manga de decoración.

Armar los nidos (en forma de cilindro) sobre una asadera previamente aceitada.

Aparte saltar juntos:.....2 zapallitos
½ cebolla

½ morrón

2 dientes de ajo

1 cta. de aceite

Agregar a esto:.....2 cda. de ricotta

Condimentar con:.....1 cda. de perejil y ciboulette picados

Rellenar los nidos con la mezcla anterior.

Espolvorear con pan rallado y pimentón.

Hornear aproximadamente 20 min. hasta que estén dorados.

Servir acompañados de ensaladas.



ZAPALLITOS REVUELTOS

Lavar y cortar:.....4 zapallitos
2 cebolla cortadas
½ morrón

Saltar hasta que estén tiernas con:.....1 cta. de aceite

Condimentar con:.....¼ cta. de nuez moscada

2 ctas. orégano

A mitad de la cocción destapar para que se evapore el líquido.

Retirar del fuego.

Agregar y mezclando bien:2 huevos batidos
1 claras batidas

1 cda. de queso rallado

Terminar la cocción hasta que se coagulé el huevo.

Servir caliente acompañado de cereales o ensaladas.

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 136 kcal Proteínas: 7,4 g.

Sodio: 57 mg. Potasio: 503 mg.



TORTILLA CAMPESINA

Lavar y cortar en cubos:.....3 papas medianas
1 taza y ½ de calabaza

Hervir hasta que estén tiernas.

Aparte saltar juntos:..... 1 cebolla
1 morrón

1 cta. de aceite

Aparte batir:.....1 huevos y 2 claras

Mezclar con las verduras saltadas y las hervidas.

Condimentar con:.....1 cda. perejil picado
pimienta a gusto

Verter la mezcla sobre sartén de teflón o asadera previamente aceitada.

Cocinar a fuego moderado hasta que esté dorado.

Servir caliente.

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 120 kcal Proteínas: 6,1 g.
Sodio: 42 mg. Potasio: 583 mg.



BUDÍN DE BRÓCOLI Y CEBOLLA DE VERDEO

Lavar y cortar finamente:.....2 cebollas
½ morrón rojo

Saltar juntos con:.....1cta. de aceite
hasta que estén tiernos.

Aparte cocinar y desmenuzar:..... 1/2 unida de brócoli

Preparar una salsa blanca dietética (ver pág. N° 8)

Unir el brócoli con la salsa blanca.

Agregar a esta unión:.....las verduras saltadas

1 manzanas pelada cortada en cubos

Batir a punto de nieve:.....2 claras . Unir a la mezcla anterior.

Condimentar con: ¼. cta. nuez moscada

1 pizca de pimienta

1 cta. de orégano y 1cta. de ciboulette

Volcar en molde previamente aceitado, espolvorear con 1 cda. pan rallado.

Composición Nutricional por porción:

Calorías: 172 kcal Proteínas: 7,6 g.
Sodio: 63 mg. Potasio: 633 mg.

Cocinar en horno moderado hasta que esté dorado.



PREPARACIONES A BASE DE CEREALES

MEDALLONES DE ACELGA

Hervir juntos:5 tazas de agua
1 zanahoria rallada
Condimentar con:.....pimienta, laurel, condimento verde
Agregar gradualmente mezclando
sin dejar de revolver:..... 1 ½ taza de harina de maíz
Cocinar hasta que espese.
Retirar del fuego.
Agregar:.....1 taza de acelga cocida, escurrida y picada
1 huevo ligeramente batido
1 cda. de aceite
1 cda. de queso rallado
1 cda. ciboulette y 1 de perejil picados
Unir bien.
Verter sobre asadera aceitada y extender de 1 cm. y ½ de espesor.
Enfriar y llevar a refrigerador por unos 5 min.
Cortar en redondeles de 5 cm. de diámetro.
Llevar al horno fuerte sobre asadera aceitada.
Pintar con aceite.
Espolvorear con pan rallado.
Retirar cuando estén dorados.

Composición Nutricional porción:

Proteínas: 5,49 g.

Sodio: 44,8 mg. Potasio: 248,4 mg.

Variante: es posible cambiar la harina de maíz por sémola y también cubrir con salsa de tomate o cebolla en aros previamente rehogadas y condimentadas con orégano.

PASTA PRIMAVERA



Hervir:.....4 tazas chicas (200 gr.) de pasta seca

Condimentar con:.....2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel

¼ cta de nuez moscada

Cocinar hasta que esté tierna.

Colocar y colocar en bols.

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 9,7 g.

Sodio: 39,7 mg. Potasio: 407 mg.

Mezclar con:.....1 taza de chauchas cocida

2 zanahoria cocida cortada en cubos

1 morrón picado fino

¼ taza de tallos de apio picado

Aderezar con aceite, albahaca, orégano y/o aderezo criollo (ver. página N° 7).



PAELLA DE VEGETALES

Picar en juliana o en cubos:.....1 taza de repollo

2 zapallitos

1 berenjena

1 zanahoria

1 cebolla

1 zuchini

1 morrón

1 tomate pelado

Saltar juntos con:.....1 cda. de aceite

hasta que estén tiernas 2 dientes de ajo

Agregar:.....3/4 litro de agua caliente

Condimentar con: pimentón, nuez moscada, condimento verde

Al romper el hervor agregar:.....½ cta. de azafrán

1 taza de arroz

¼ taza de choclo desgranado natural o congelado

Cocinar a fuego lento hasta que el arroz este a punto.

Retirar del fuego y agregar:..... 2 cdas. de aceite.

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 6,88 g.

Sodio: 23,6 mg. Potasio: 682,5 mg.

CANAPÉS



Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 2,94 g.

Sodio: 50,9 mg. Potasio: 62,2 mg.

Cortar en pequeños cuadrados:..... 2 rebanadas de pan de sándwich de (aprox. 4 cm. de lado)

En un bols mezclar juntas:..... ½ taza de tallo de apio
3 cdas. de mayonesa sin sal
½ morrón picado
2 cdas. perejil picado
1 huevo duro rallado

Untar el pan con 1 cta. de la mezcla anterior y decorar con perejil, tiras de morrón, hojas de albahaca y/o tomate chery.

Servir fríos como bocaditos para un aperitivo.

Variante: es posible usar como ingrediente para la mezcla el aderezo criollo (ver. página N° 7).



MASA DE PASCUALINA, EMPANADAS

Mezclar:.....1 ½ taza de harina
½ taza de almidón de maíz

Agregar:½ taza de aceite
½ taza de agua caliente

Unir y amasar.

Estirar sobre la mesada

espolvoreando con:.....almidón de maíz

Una vez extendida.

Doblar sobre si misma, siempre espolvoreando con .almidón de maíz, hasta obtener un rectángulo fino.

Cortar a la mitad del volumen obtenido, estirar uno como base y otro como tapa.

Colocar sobre asadera (redonda de aprox. 20 cm de diámetro) aceitada.

Rellenar con lo que desee. Pincelar con aceite.

Llevar a horno moderado aproximadamente. 30 min. hasta que este dorado.

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 4,0 g.

Sodio: 1,45 mg. Potasio: 48,6 mg.

Nota: esta masa se puede utilizar para pascualina, tarta de verduras (cebolla, zapallitos, berenjena) o para empanadas.



MASA DE PIZZA O DE FIGAZZA

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 3,6 g.
Sodio: 4 mg. Potasio: 205 mg.

Formar sobre la mesada una corona con:..... 1 tazas de harina
1 taza de almidón de maíz
Colocar en el medio:..... 30 gr. de levadura fresca (disuelta
previamente en agua tibia y 1cta de azúcar) o 10 gr. de levadura seca.
Agregar.....2 cdas aceite
Mezclar y formar bollo amasando suavemente.
Dejar leudar hasta que doble de su tamaño.
Estirar y colocar en asadera aceitada.
Cubrir con:..... salsa de tomate (no caliente) o
cebolla rehogada con orégano
Llevar a horno moderado aprox. 20 min. hasta que forme piso.

FAINA DE VEGETALES

Mezclar:.....1 ½ taza harina
½ taza de almidón de maíz
4 ctas. polvo de hornear
Batir aparte hasta espumar:.....1 huevo
2 claras
Agregar:.....½ taza de leche
4 cdas. de aceite
2 cdas. de agua
Unir los ingredientes secos con los líquidos.
Por último agregar:1 zapallito rallado
1 zanahoria rallada
½ cebolla picada

Composición Nutricional por porción:
Proteínas: 10 g.
Sodio: 66 mg. Potasio: 356 mg.

Condimentar con:.....1/4 cta. nuez moscada
1 cda. de perejil picado

Cocinar en horno caliente en asadera redonda aceitada y calentada previamente,
hasta que esté dorado.



PREPARACIONES A BASE DE CARNES ROJAS

PAN DE CARNE

Mezclar en un bols:.....400 gr. de carne picada magra

2 cebollas ralladas
1 manzana rallada
3 cdas. de perejil picado
3 dientes de ajo picado
3 cdas. almidón de maíz
2 clara de huevo

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 22,2 g.
Sodio: 93,3 mg. Potasio: 494 mg.

Unir bien hasta que este uniforme.

Condimentar con:..... pimienta, nuez moscada, orégano.

Verter sobre budinera previamente aceitada, pintar con aceite y espolvorear
pimentón. Llevar a horno moderado, hasta que esté dorado.

Nota: es posible agregar a la mezcla proteína de soja texturizada previamente
hidratada (1 taza de proteína de soja texturizada, 2 tazas y ½ de agua) y
escurrida, reduciendo a la mitad la cantidad de carne de la receta.



PASTEL DE ZAPALLO Y CARNE PICADA

Mezclar:..... 400 gr. de carne picada magra

2 cebollas ralladas

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 21,4 g.
Sodio: 82,4 mg. Potasio: 1037 mg.

1 manzana rallada
3 cdas. de almidón de maíz
1 clara de huevo

Condimentar con:.....nuez moscada, clavo de olor, perejil, cibulette.

Mezclar bien.

Hervir hasta que estén tiernas:..... 5 rodajas medianas de zapallo
o calabaza (600gr)

Puretear. Colocar en asadera previamente aceitada la carne picada y cubrir con el puré de zapallo

Espolvorear con azúcar o pimentón.

Cocinar en horno moderado aproximadamente de 20 a 30 min.

Servir caliente acompañado de ensalada o de cereales.

Variante: es posible sustituir la carne picada por pescado desmenuzado o el zapallo por zapallitos o berenjenas.



MORRONES RELLENOS CON CARNE

Quitarle el extremo y las semillas de:.....4 morrones

Lavar bien.

Darle un ligero hervor de no más de 2 min.

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 18,2 g.

Sodio: 75 mg. Potasio: 621 mg.

Para el relleno mezclar:.....300 gr. carne picada magra

1 cebolla picada

2 cdas. de almidón de maíz

1 puerro picado

1 huevo

Condimentar con:..... pimienta, perejil, ajo, curry

Rellenar los morrones. Espolvorear con pan rallado.

Hornear a fuego moderado aproximadamente de 30 a 40 min. en asadera previamente aceitada.

Variante: en lugar de morrones se posible utilizar: zapallitos o berenjenas, sugerimos utilizar la pulpa de la verdura y unirla al relleno.



PREPARACIONES A BASE DE POLLO

CHOP SUEY DE POLLO

Lavar y cortar:..... 3 zapallitos en cubos

1 tallo de apio

2 cebollas en aros

½ morrón

1 taza de repollo en julianas

1 zanahoria rallada

1 berenjena en julianas

Saltar juntos con:.....1 cda. de aceite

Condimentar con:.....curry, pimentón, nuez moscada, romero

Agregar:.....400 gr. de suprema de pollo picada sin piel

Cocinar juntos hasta que estén cocidos.

Servir aderezado con albahaca y perejil picado.

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 24,4 g.

Sodio: 154 mg. Potasio: 906 mg.

TORTA DE POLLO

Preparar una masa de pascualina según receta (pág. N°16).

Para el relleno:

Lavar y cortar:..... 1 cebolla
 ½ morrón rojo

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 22,4 g.

Sodio: 119 mg. Potasio: 512 mg.

Saltar juntos con:..... 1 cta. de aceite

2 manzana ralladas

1 zanahoria rallada

300 gr. de suprema de pollo sin piel

Condimentar con:..... pimentita, orégano y condimento verde

Mezclar bien y agregar:..... 1 clara de huevo batida

2 cdas. de almidón de maíz

Disponer la masa en tortera (redonda de aprox. 20 cm de diámetro)

previamente aceitada.

Extender el relleno sobre la masa y cubrir con la otra mitad de masa.

Pintar con aceite.

Hornear en horno moderado aprox. 30 min. a 40 min. hasta que esté dorado.

ARROLLADITOS DE POLLO

Tiernizar:..... 4 bifes suprimas (de aprox. 120 g. c/u.)

Rebozar sobre almidón de maíz condimentado con:.... pimienta y condimento verde

Pintar la parte interna con:..... aceite

Condimentar con:..... curry y ajo picado

Colocar sobre cada una de ellas:..... tiras de morrón
 puerro en aros finos

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 31,2 g.

Sodio: 200 mg. Potasio: 470 mg.

½ cta. de queso rallado

Enrollar y pinchar con palillo de dientes.

Cocinar sobre la plancha bien caliente previamente aceitada o al horno en asadera
 aceitada, aproximadamente 20 a 30 min. hasta que estén dorados.

Servir calientes, acompañados de verduras y/o cereales.



PREPARACIONES A BASE DE PESCADO

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 29 g.

Sodio: 95,8 mg.

Potasio: 706 mg.

PESCADO EN COLCHÓN DE VEGETALES

Lavar y cortar:..... 2 zapallitos o 2 berenjenas en rodajas finas

1 cebolla en aros

1 morrón en julianas

Colocar en asadera aceitada.

Sobre lo anterior ubicar:..... 4 bifés de pescado (120 g. c/u. aprox.)

Condimentar con:.....ajo, perejil

Cocinar en horno moderado durante aproximadamente 30min. hasta que esté dorado.

Sugerimos servir con salsa aurora o aderezo criollo ver receta (pág. N° 7 y 8).



PESCADO CON VEGETALES AL HORNO

Colocar en asadera aceitada:4 bifés de pescado (120 g. c/u. aprox.)

Lavar y cortar:.....1 cebolla en aros

½ morrón en tiras

2 diente de ajo

2 papas en rodajas finas

1 zapallito en rodajas

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 20,5 g.

Sodio: 76,6 mg.

Potasio: 890 mg.

Cubrir el pescado con las verduras formando capas.

Finalmente cubrir:.....1 taza de pulpa de tomate sin sal

Cocinar al horno aproximadamente entre 25 min. a 30 min. o en microondas 8 min.

FALSA LANGOSTA

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 21,7 g.

Sodio: 121 mg. Potasio: 640 mg.

Cocinar al vapor o a la plancha:.....400 gr. de pescado (merluza o cazón)

Condimentar con:..... perejil, ajo, nuez moscada

Desmenuzar y unir con:.....1 cebolla picada

2 zanahorias ralladas

½ taza de pulpa de tomate sin sal

2 claras de huevo batidas

2 cdas. de almidón de maíz

1 cda. de queso rallado

Mezclar bien.

Verter sobre asadera aceitada.

Espolvorear con pimentón y llevar al horno moderado hasta que este dorado.

Servir caliente o frío acompañado de ensalada o puré de verduras.



PREPARACIONES CON PROTEÍNA DE SOJA

PASTEL DE SOJA Y VERDURA

Hidratar:.....1 taza de proteína de soja texturizada

2 y ½ tazas de agua

Lavar y cortar:.....1 cebolla

1 morrón

Saltar juntos con:..... 1cta. de aceite

Ecurrir la soja.

Unir con las verduras saltadas.

Condimentar con:..... orégano, perejil, pimienta, pimentón.

Preparar un puré de verduras con:.....2 zapallitos o zucchini cocidos

2 papas cocidas

1 cd.a de manteca

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 11,8 g.

Sodio: 8,9 mg. Potasio: 920 mg.

¼ cta. de nuez moscada

Colocar en asadera aceitada una capa fina de puré,

Cubrir con proteína de soja y finalmente con el puré restante.

Espolvorear con:.....1 cda. de pan rallado.

Llevar al horno moderado durante 20 a 30 min. hasta que esté dorado.

SOJA A LA PORTUGUESA

Hidrata:..... ½ taza (40gr.) de proteína de soja texturizada

½ tazas de agua

Lavar y cortar:.....1 morrones en tiras

2 cebollas en aros

1 zanahoria en julianas

3 dientes de ajo

Saltar juntos con:.....3 cda. de aceite

Condimentar con:.....pimienta, condimento verde, albahaca, pimentón

Agregar:.....1 taza de pulpa de tomate sin sal

Cocinar a fuego lento unos minutos, agregar la proteína de soja hidratada y escurrida, terminar la cocción en 15 minutos más.

Servir acompañado de arroz, polenta o verduras.

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 7 g.

Sodio: 38 mg. Potasio: 425 mg.

REPOSTERIA



SCONES

Rinde aproximadamente 15 unidades, la porción es de 4 scones.

Cernir juntos en un bols:1 taza de harina

½ taza de almidón de maíz

3 ctas. de polvo de hornear

Unir con:.....½ taza de leche tibia

1/4 taza de aceite

Agua tibia cantidad necesaria.

Mezclar ligeramente.

Amasar suavemente sobre una tabla.

Estirar de aproximadamente 2 cm. de espesor.

Cortar en redondeles de 4 cm. de diámetro.

Colocar sobre asadera aceitada.

Hornear en horno moderado aproximadamente durante 15 minutos.

Se puede servir acompañados de miel o mermelada.

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 5 grs.

Sodio: 14,8 mg. Potasio: 75 mg.



BIZCOCHUELO DE LECHE CALIENTE

Rinde 8 porciones

Calentar:.....¼ taza de leche

¼ taza agua

1 cda. manteca

Batir juntos:..... 2 huevos

1 taza de azúcar

hasta formar una espuma.

Agregar la leche y el agua caliente rápidamente

Unir con los ingredientes secos..... ¾ taza de harina

(previamente cernidos)

½ taza de almidón de maíz

2 ctas. de polvo de hornear

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 2,7 g.

Sodio: 8,4 mg. Potasio: 37,8 mg.

Llevar al horno en molde enmantecado. Hornear aproximadamente 20 a 30 min.

GALLETITAS DE ALMIDÓN DE MAÍZ

Rinde 30 unidades la porción es de 4 galletitas

Batir juntos:..... 1 huevo y 1 clara

(hasta formar una espuma) ½ taza de azúcar

Agregar:.....3 cdas. de aceite

2 taza de almidón de maíz

1 cda. de polvo de hornear

1 cda. de ralladura de limón

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 1,14 g.

Sodio: 20,6 mg. Potasio: 20 mg.

Mezclar bien.

Por último agregar el jugo de ½ limón

Estirar la masa de aproximadamente de ½ cm. de espesor.

Cortar círculos de 6 cm. de diámetro aproximadamente.

Hornear sobre asadera previamente aceitada, en horno suave hasta que estén doradas.

ALFAJORES

Rinde 30 tapitas la porción es de 3 alfajores.

Mezclar y cernir juntos:.....¾ taza de harina de arroz

¾ taza de fécula de maíz

2 ctas. de polvo de hornear

3 cdas. de azúcar

Aparte batir:.....3 cdas. (50gr.) de manteca o aceite

1 huevo

1cta. de vainilla

1 cda. de ralladura de limón

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 2,4 g.

Sodio: 12,5 mg. Potasio: 33,5 mg.

Unir los ingredientes secos con los húmedos lentamente hasta formar la masa.

Estirar aproximadamente de ½ cm. de espesor.

Cortar círculos de 5 cm. de diámetro aproximadamente

Hornear sobre asadera previamente aceitada, en horno moderado suave hasta que estén levemente doradas aproximadamente 15min.

Retirar, dejar enfriar.
Rellenar con mermelada de frutas.

MERMELADA DIETÉTICA

Lavar y cortar:.....½ kg. de fruta de estación

2 manzanas

2 cdas jugo limón

3 cdas agua

Composición Nutricional x porción:

Proteínas: 1,8 g.

Sodio: 0,8 mg. Potasio: 77,8 mg.

Cocinar a fuego lento revolviendo constantemente hasta que se reduzca.

Disolver en agua caliente:.....1/2 sobre de gelatina sin sabor

Mezclar con la fruta.

Retirar del fuego y agregar edulcorante a gusto (aproximadamente 1 cda. de edulcorante líquido).

Guardar en la heladera, en frasco de vidrio tapado.

POSTRES CON FRUTAS AL JENGIBRE

Lavar, pelar y cortar en cubos:.....2 peras

2 manzanas

1 naranja

Composición Nutricional por porción:

Proteínas: 2,2 g.

Sodio: 2,7 mg. Potasio: 237 mg.

Hervir hasta que estén tiernas.

Con:.....3 cdas. de miel

Retirar y agregar:.....1 cita. de jengibre rallado

Llevar a la heladera hasta el momento de servir.

CREMA DE TAPIOCA

Colar.

A

Composición Nutricional x porción:

Proteínas: 3,8 g.

Sodio: 32 mg. Potasio: 156 mg.

MEDIDAS PERDEDORAS DE POTASIO

Todas las verduras y las frutas son alimentos ricos en potasio.

Algunas de ellas como: papa, boniato, zapallo, zanahoria, acelga, banana, kiwi son las de mayor contenido del mismo.

Para disminuir el potasio que aportan las verduras al momento de ingerirla Ud. tiene que:

- ✓ Pelar y cortar en trozos chicos las verduras o las frutas
- ✓ Remojarlas en abundante cantidad de agua
- ✓ Cambiar 1 o 2 veces el agua de remojo
- ✓ Tirar el agua de remojo y cocinar en abundante agua

RECOMENDACIONES

- ❖ Aderece siempre las ensaladas o cereales con aceite en crudo, seleccione aceites como: soja, oliva, canola, girasol solos o combinados.
- ❖ Evite el agregado de SAL a la comida, los alimentos contienen naturalmente cantidad adecuada para el organismo. En caso de ser necesario consulte con su nutricionista.
- ❖ Consuma preparaciones en base a carnes (pollo, carne roja o pescado) una vez al día, seleccione carnes magras. Retire la grasa de la carne roja, la piel del pollo y del pescado.
- ❖ Incluya siempre en su alimentación diaria preparaciones en base a cereales, ya que este grupo de alimentos ricos en energía.
- ❖ Los medios de cocción saludables son: al vapor, a la parilla, al horno, al wok, hervido, al microondas, evite a las frituras ricas en grasa y colesterol.

