

RECETAS QUE CUIDAN TUS RIÑONES



Dpto. Nutrición y Dietoterapia

SALSA DE ZANAHORIA

Hervir hasta que estén tiernas:

- 3 zanahorias picadas en cubos
- 1 taza de agua

Agregar:

- 1 cebolla picada
- ½ morrón rojo picado
- 1 manzana rallada
- 2 dientes de ajo picados

Condimentar con 1 hoja de laurel, ¼ cta. de nuez moscada y ¼ cta. de pimentón.

Cocinar a fuego lento 4 minutos más. Retirar y escurrir.

Agregar 1 cda. de aceite y licuar.

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



FAINÁ DE VEGETALES

Lavar, cortar al medio 1 zapallito y luego hacer bastones con los mismos.

Hacer lo mismo con ½ cebolla y ½ morrón.

Calentar un sartén con 15 ml de aceite de oliva y cocinar a fuego alto en el siguiente orden, cebolla, morrón y los zapallitos hasta dorar.

Precalentar el horno a temperatura máxima.

Cubrir la asadera, preferentemente de teflón con 4 cdas de aceite de maíz (rectangular 34 cm x 26 cm o redonda de 30 cm). Calentar en el horno.

Mezclar 200 gramos de harina de garbanzo y 400 ml de agua, sin dejar grumos, agregar los vegetales. Verter la mezcla en la asadera caliente y unir con el aceite utilizando una cuchara o batidor de alambre.

Colocar en el medio del horno y cocinar hasta dorar, aproximadamente 25 a 30 minutos. Si se desea agregar pimienta al gusto.



PANQUEQUES DE HARINA DE ARROZ

Rinde 12 panqueques.

Mezclar juntos 1 huevo, 100 grs de harina de arroz, 100 cc de leche, 200 cc de agua y 15 cc de aceite.

Batir con batidor de alambre hasta integrar los ingredientes sin que queden grumos.

Dejar reposar la mezcla por 15 minutos.

Calentar en sartén chico apenas untado con aceite.

Nota: es posible guardarlo en freezer una vez cocido y para consumo descongelar en microondas.

