

RECETAS (Todas las recetas provienen de www.davita.com)

Ensalada Colorida de Pasta

Enviada por Marianne una dietista de DaVita que vive en Iowa.

Porciones: 6 **Tamaño:** 1/2 taza

Ingredientes

- 2 tazas de pasta bow-tie ya cocida (4 onzas sin cocinar)
- 2 cucharadas pimiento de cada color picadito (rojo, anaranjado y amarillo)
- 3 cucharadas zanahoria rallada
- 3 cucharadas cebolla roja, picadita
- 3 cucharadas pepino , picadito
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 2/3 taza mayonesa
- 1/2 cucharadita azúcar
- 1 cucharada jugo de limón

Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones en el paquete, sin sal. Escorra y enjuague con agua fría para que enfríe. Ponga en un bol grande.
2. Prepare los vegetales y combine con la pasta.
3. En un bol pequeño, combine el resto de los ingredientes usando un batidor, agréguelos a la pasta y vegetales moviendo para mezclarlos.
4. Enfríe por 1 hora antes de servir

Nutrientes por porción:

- Calorías: 245
- Proteína: 3 g
- Carbohidrato: 15 g
- Grasa: 19 g
- Colesterol: 17 mg
- Sodio: 133 mg
- Potasio: 72 mg
- Fósforo: 33 mg
- Calcio: 8 mg
- Fibra: 0.6 g

En la dieta Renal y Diabética Renal una porción equivale a: 1 almidón, 1/2 vegetal bajo en potasio, 3 grasas, 1carbohidrato

Sugerencias: Para reducir la grasa, use mayonesa baja en grasa. Advertencia, muchos productos bajos en grasa contienen mas sodio que los productos regulares.

Rollo de Pavo

Creada exclusivamente para DaVita.com por su dietista Sara, RD, CSR, CDE que reside en California.

Porciones: 6 porciones **Tamaño:** 3 onzas

Ingredientes

- 1 libra pavo molido, 7% grasa
- 3 onzas salchicha de pavo, tipo desayuno
- 1 huevo entero, más 1 clara de huevo
- 1/2 taza pan rallado
- 1/4 taza perejil fresco, picadito
- 1 cucharada salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de sazónador Gravy Master®
- 1 cucharadita condimento Italiano
- 1/2 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Caliente el horno a 350° F.
2. Combine todos los ingredientes en un bol grande y mezcle bien.
3. Ponga la mezcla en un molde para pan 9" x 5" y hornee por 1 hora.
4. Rebane en 6 pedazos de igual tamaño y sirva.

Nutrientes por porción

- Calorías: 197
- Proteína: 20 g
- Carbohidrato: 9 g
- Grasa: 9 g
- Colesterol: 85 mg
- Sodio: 305 mg
- Potasio: 314 mg
- Fósforo: 206 mg
- Calcio: 49 mg
- Fibra: 0.4 g

En la dieta Renal y Diabética Renal una porción equivale a: 3 carnes, 1/2 almidón,

1/2 carbohidrato

Sugerencias

- Seleccione la marca de salchicha de pavo que contenga menos sodio.

Lomo de Res o Cerdo con Salsa de Mostaza

Enviada por la dietista de DaVita Sara Colman, RD, CSR, CDE, que reside en California.

Porciones: 12 **Tamaño:** 2 onzas de lomo y 1 cucharada de salsa

Ingredientes

- 1 cucharada pimienta negra molida gruesa
- 2 cucharaditas paprika
- 1/2 taza pan molido
- ¼ taza perejil fresco, picadito
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/2 taza mostaza morena picante Gulden's® (divida en dos)
- 2 libras lomo de res o cerdo
- 1 cucharadita de rábano picante
- 1 cucharada azúcar morena
- 1/2 taza crema agria

Preparación

1. Caliente el horno a 425° F.
2. Combine la pimienta, paprika, pan molido, perejil y el aceite en un bol pequeño. Esparza la mezcla sobre un pedazo de papel encerado que sea más largo que el lomo.
3. Quítele la grasa y el pellejo al lomo y amárrelo con un cordón.
4. Con una brochita pinte el lomo con ¼ de taza de mostaza, luego pase el lomo por la mezcla de especias hasta cubrirlo completamente.
5. Introduzca un termómetro para carnes en el centro del lomo y póngalo en una parrilla asadera. Cocine por 30 a 45 minutos, hasta que el termómetro registre 145° F para res o 160° F para cerdo.
6. Saque del horno y ermita que descanse por 10 a 15. Rebane en 12 porciones iguales.
7. Para hacer la salsa, caliente la ¼ de taza de mostaza restante, el rábano picante y la azúcar morena en una cacerola pequeña a fuego mediano. Cocine moviendo por 3 minutos. Reduzca el fuego y añada la crema agria moviendo constantemente. Retírela del fuego y sirva sobre el lomo.

Nutrientes por porción

Calorías: 184	Sodio: 177 mg
Potasio: 295 mg	Proteína: 17 g
Fósforo: 164 mg	Carbohidrato: 5 g
Calcio: 28 mg	Grasa: 7 g
Fibra: 0.3 g	Colesterol: 48 mg

En la dieta Renal y Diabética Renal una porción equivale a: 2 carnes, 1/2 fruta baja en potasio

Sugerencias:

Prepare la salsa de mostaza mientras la carne esta descansando. Si corta la carne antes de que descanse, se perderán los jugos y la carne no quedará muy jugosa. Comience a chequear la temperatura de la carne después de hornear 25 a 30 minutos. El tiempo de cocción variará dependiendo del espesor de la carne. Congele los sobrantes para una comida ligera más tarde.

Delicioso Pescado Horneado

Enviada por una dietista de DaVita llamada Rorie que reside en Texas.

Porciones: 4 **Tamaño:** 3-1/2 onzas

Ingredientes

- 1 libra de filete de pescado de sabor suave (bacalao, bagre, perca o pargo alazán)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharadita comino molido
- 1/2 cucharadita romero molido
- 1 cucharadita pimienta negra molida

Preparación

1. Caliente el horno a 350° F.
2. Apaste los filetes y páselos por el aceite volteándolos hasta que estén completamente cubiertos de aceite.
3. Espolvoree el pescado con las especias.
4. Ponga los filetes en un molde de hornear.
5. Hornee aproximadamente 35 a 40 minutos hasta que el pescado se desmigaje fácilmente al pincharlo con un tenedor.

Nutrientes por porción

- Calorías: 171
- Proteína: 20 g
- Carbohidratos: 0 g
- Grasa: 10 g
- Colesterol: 68 mg
- Sodio: 69 mg
- Potasio: 338 mg
- Fósforo: 204 mg
- Calcio: 39 mg
- Fibra: 0.2 g

En la dieta Renal y Diabética Renal una porción equivale a: 3 carnes, 0 carbohidratos

Sugerencias

- Experimente con pescados de diferentes sabores.
- Puede aplastar el pescado colocando los filetes entre dos hojas de papel encerado y aplicando presión con un objeto plano pesado como un sartén de hierro.
- Ajuste las porciones para consumir menos o más proteína.

Sopa Fácil y Ligera de Carne de Res Molida

Creada exclusivamente para DaVita.com por su dietista Sara RD, CSR, CDE residente en California.

Porciones: 6 porciones **Tamaño:** 1-1/2 tazas

Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida
- 1/2 taza cebolla picadita
- 1 cucharadita sazónador Gravy Master®
- 1 taza caldo de res bajo en sodio
- 2 tazas agua
- 1/3 taza arroz
- 3 tazas vegetales mixtos congelados (maíz, habas, judías verdes, guisantes y zanahorias)
- 1 cucharada crema agria (opcional)

Preparación

1. En una cacerola grande cocine la carne con las cebollas. Escurra la grasa.
2. Añada el Gravy Master®, caldo de res, agua, arroz y los vegetales mixtos.
3. Permita que hierva sobre un fuego alto. Reduzca el fuego a mediano lento, cubra y cocine por 30 minutos.
4. Remueva del fuego, añada la crema agria y revuelva. Sirva caliente.

Nutrientes por porción

- Calorías: 222
- Proteína: 20 g
- Carbohidrato: 19 g
- Grasa: 8 g
- Colesterol: 52 mg
- Sodio: 170 mg
- Potasio: 448 mg
- Fósforo: 210 mg
- Calcio: 43 mg
- Fibra: 4.3 g

En la dieta Renal y Diabética Renal una porción equivale a: 2 carnes, 1 vegetal mediano en potasio, 1 almidón, 1 carbohidrato

Sugerencias

- Busque caldos bajos en sodio (500 miligramos o menos por taza). Evite los caldos bajos en sodio que contengan cloruro de potasio—es muy alto en potasio. Marcas recomendadas son [Health Valley®](#) No Salt, Fat Free Chicken Broth (800-423-4846), [Kitchen Basics®](#) Natural Chicken Stock, y [Swanson®](#) 50% Less Sodium Chicken Broth .
- El sazónador Gravy Master® es producido por Gravy Master, Inc., 16 Business Park Drive, Branford, CT 06405. Es un sazónador aceptable si necesita uno bajo en sodio y potasio.
- Otra combinación de vegetales podría incluir coliflor, zanahorias y arvejas (reduce el fósforo a 190 miligramos por porción.)

Bacalao con Cilantro y Lima

Enviada por la dietista de DaVita, Debbie residente de Maryland.

Porciones: 4 **Tamaño:** un filete de 3-onzas

Ingredientes

- 1/2 taza mayonesa
- 1/2 taza cilantro fresco picadito
- 2 cucharadas jugo de lima
- 1 libra de filetes de bacalao fresco
- Espray antiadherente

Preparación

1. En un bol mediano combine la mayonesa, cilantro y el jugo de lima. Transfiera ¼ de taza a un bol pequeño y póngalo a un lado para cubrir el pescado antes de servir.
2. Con una brochita pinte el pescado con el resto de la mezcla de mayonesa.
3. Rocíe un sartén grande con el espray antiadherente y caliente sobre fuego mediano alto. Añada los filetes de bacalao y cocine por 8 minutos volteando una vez o hasta que el pescado este firme pero no reseco. Sirva con la salsa de cilantro y lima.

Nutrientes por porción

- Calorías: 292
- Proteína: 20 g
- Carbohidrato: 1 g
- Grasa: 23 g
- Colesterol: 57 mg
- Sodio: 228 mg
- Potasio: 237 mg
- Fósforo: 128 mg
- Calcio: 14 mg
- Fibra: 0 g

En la dieta Renal y Diabética Renal una porción equivale a: 3 carnes, 3 grasas

Sugerencias

- Si desea puede sustituir eneldo fresco por el cilantro.
- Sustituya la mayonesa regular con mayonesa baja en grasa para reducir la grasa a 11 gramos por porción.

Pastel de Durazno/Melocotón

Enviada por la dietista de DaVita Tori residente de Louisiana.

Porciones: 12 **Tamaño:** 1/2 taza

Ingredientes

- 1 taza de crema no láctea (sabor original)
- 1 taza de harina con polvo de hornear
- 2/3 taza Splenda® (los que no son diabéticos pueden usar 1 taza de azúcar)
- 20-onzas de durazno rebanado para rellenar un pastel (peach pie filling)
- 6 cucharadas mantequilla sin sal
- 1/2 cucharadita canela molida

Preparación

1. Caliente el horno a 350° F.
2. En un bol grande, eche los primeros 3 ingredientes (crema, harina y Splenda®) mezcle hasta que tenga una consistencia suave. Ponga a un lado.
3. Derrita la mantequilla en un molde de hornear de 9" x 13".
4. Vierta la mezcla de crema directamente sobre la mantequilla.
5. Agregue el relleno de durazno por cucharadas uniformemente sobre la crema, espolvoree toda la superficie con la canela.
6. Hornee a 350° F por aproximadamente 40 a 45 minutos o hasta que dore.

Nutrientes por porción

- Calorías: 176
- Proteína: 1 g
- Carbohidratos: 25 g
- Grasa: 8 g
- Colesterol: 16 mg
- Sodio: 153 mg
- Potasio: 74 mg
- Fosforo: 79 mg
- Calcio: 44 mg
- Fibra: 0.6 g

En la dieta Renal y Diabética Renal una porción equivale a: 1/2 almidón, 1/2 fruta, mediana en potasio, 1 grama, 1/2 alto en calorías, 1 1/2 carbohidrato

Sugerencias

- Para variar puede sustituir el durazno con su relleno de pastel de frutas bajo en potasio favorito.
- Puede combinar la canela con Splenda® o azúcar y cubrir la superficie del pastel antes de hornear.
- Para hacerlo más especial, cubra cada porción con una cucharada de Cool Whip®.

Pudín de Plátano

Enviada por la dietista de DaVita, Kathleen que reside en Illinois.

Porciones: 12 **Tamaño:** 1/2 taza

Ingredientes

- 1 caja de 12-onzas de galletitas “vanilla wafers”
- 2 paquetitos de 3.5-onzas de mezcla para pudín marca Jell-O Cook and Serve® sabor de plátano
- 2-1/2 tazas leche de arroz (no enriquecida/ unenriched)
- 1 envase de 8-onzas de “nondairy whipped topping”

Preparación

1. Cubra el fondo de un molde de hornear de 9”x13” con la mitad de las “vanilla wafers”.
2. En una cacerola mediana mezcle los 2 paquetes de mezcla de pudín con 2-1/2 tazas de leche de arroz. Permita que hierva sobre fuego mediano, revolviendo constantemente hasta que espese.
3. Vierta el pudín sobre las “vanilla wafers”.
4. Cubra el pudín con el resto de las “vanilla wafers”, presiónelas levemente para que se hundan un poco.
5. Refrigere por 1 hora. Cubra con el “nondairy whipped topping” y refrigere por 2 horas más.

Nutrientes por porción

- Calorías: 260
- Proteína: 2 g
- Carbohidrato: 45 g
- Grasa: 8 g
- Colesterol: 2 mg
- Sodio: 230 mg
- Potasio: 22 mg
- Fosforo: 24 mg
- Calcio: 7 mg
- Fibra: 0.3 g

En la dieta Renal y Diabética Renal una porción equivale a: 1 almidón, 1 sustituto no lácteo de leche, 1 alto en calorías, 3 carbohidratos.

Sugerencias

- Sustituya la mezcla de pudín regular por sin azúcar para reducir los carbohidratos a 32 gramos y a 2 equivalentes de carbohidrato.
- Si su dieta no esta restringida en potasio, cubra la primera capa de “vanilla wafers” con una capa de plátano rebanado.

Panecitos de Manzana “An Apple a Day”

Enviada por la dietista de DaVita, Sarah que reside en Ohio.

Porciones: 12 **Tamaño:** 1 panecito (muffin)

Ingredientes

- 12 “muffin paper cups” (papelitos individuales para hornear muffins)
- 2 huevos
- 1 taza azúcar
- ½ taza aceite canola
- ¼ taza agua
- 1 cucharada vainilla
- 1-½ tazas harina de trigo tipo “all purpose”
- 1 cucharadita bicarbonato de sodio/baking soda
- 1-½ cucharaditas canela
- 1-½ tazas manzanas frescas, mondadas y cortadas en pedacitos

Preparación

1. Caliente el horno a 400° F y ponga los “muffin paper cups” en un molde para hornear panecitos.
2. Bata los huevos en un bol grande. Agregue el azúcar y el agua; mezcle bien. Agregue la vainilla.
3. En otro bol, combine la harina el bicarbonato de sodio, y 1 cucharadita de canela.
4. Agregue los huevos a la harina y mezcle hasta que la consistencia sea suave pero aun tenga pelotitas. Agregue la manzana e incorpórela sin mezclar mucho.
5. Llene los papelitos de hornear hasta $\frac{3}{4}$. Mezcle el resto de la canela con 1 cucharadita de azúcar y espolvoree la superficie de los muffins con la mezcla.
6. Hornee por 20 minutos o hasta que doren.

Nutrientes por porción

- Calorías: 162
- Proteína: 3 g
- Carbohidrato: 15 g
- Grasa: 10 g
- Colesterol: 35 mg
- Sodio: 117 mg
- Potasio: 46 mg
- Fosforo: 34 mg
- Calcio: 10 mg
- Fibra: 0.8 g

En la dieta Renal y Diabética Renal una porción equivale a: 1 almidón, 2 grasas, 1 carbohidrato

Sugerencias

- Congele los muffins que sobren y recalientelos en el microondas por 30 a 60 segundos.
- Puede sustituir Splenda® por el azúcar. Advertencia, los muffins subirán menos y se cocinarán de 3 a 5 minutos más ligero.