



Guía de Nutrición Renal

# Libro de Cocina para Pacientes



NATIONAL KIDNEY  
FOUNDATION®

of Arizona

Guía de Nutrición Renal

# Libro de Cocina para Pacientes Renales

---

**Presentado por:**



La Fundación Nacional del Riñón de Arizona  
360 East Coronado Road, Suite 180  
Phoenix, AZ 85004  
602-840-1644

[azkidney.org](http://azkidney.org)

La Fundación Nacional del Riñón de Arizona facilita concienciación, asistencia y esperanza a los arizonenses en riesgo y afectados por enfermedades renales.

La Fundación agradece la subvención de Simone Charitable Foundation, Inc. que ha hecho posible esta edición.

Texto original protegido por derechos de autor por la Fundación del Riñón de Arizona, 1986

Edición revisada Copyright 2023

# Agradecimientos

Esta edición revisada del *Libro de cocina para pacientes renales* nunca se habría convertido en una realidad sin la generosa donación de tiempo y experiencia por parte del asesoramiento de estos voluntarios. La Fundación les agradece y reconoce las contribuciones vitales de las siguientes:

**Mandip S. Kang, MD, FASN**  
**Nicole Rees, RDN**  
**Nancee Vander Pluym, MS, RD**

Este libro de cocina originó hace más de dos décadas como Tips de Receta AKF ideas, recetas y consejos recopiladas por dietistas renales Nancee Vander Pluym y Martha Hester. La Fundación extiende a ellas nuestro más sincero agradecimiento.

También agradecemos a los voluntarias que ayudaron con las revisiones en los últimos años:

Kara Abbas, MS, RD  
Elaine Aguilar, MS, RD  
Kay Atkins, MS, RD  
Tina Bakke, MS, RD, CSR  
Leah Beard, MS, RD  
Jacque Beyrami, MS, RD  
Elaine Drees, MS, RD  
Cathis Fiskness, RD, CDE  
Barb Kahn, MS, RD  
Karen Lucero, RD  
Brenda Murphy, MEd, RD  
Jackie Nelson, RD  
Barbara Scholten, MS, RD  
Shelby Shaffer, RD  
Maria Soto, RD  
Beth Spanier, RD, CSR  
Sherry Stampfer, RD  
Laurie Sykes, RD

Por último, un agradecimiento especial a los pacientes, familiares y personal de profesionales que estuvieron dispuestos a compartir sus recetas renales favoritas. Sin la ayuda financiera de diversas organizaciones y empresas en los últimos años, este libro de cocina se hubiera mantenido un deseo; gracias por su compromiso a la educación.



## Tabla de Contenido

<b>Generalidades Nutricionales.....</b>	<b>7</b>	<b>Comida Ligera .....</b>	<b>77</b>
<b>El Arte de Sazonar .....</b>	<b>23</b>	Ensaladas .....	79
Espicias .....	25	Sándwiches .....	86
Cuidado de Especies y Hierbas.....	26	Huevos/Queso.....	88
Condimentos Bajos en Sodio .....	27	<b>Salsas y Aderezos para Ensaladas .....</b>	<b>95</b>
Sugerencias de Condimentos .....	28	<b>Cereales y Panes.....</b>	<b>111</b>
<b>Platos Principales .....</b>	<b>31</b>	<b>Vegetales .....</b>	<b>121</b>
Res .....	33	<b>Postres y Dulces.....</b>	<b>133</b>
Aves.....	45	Tradicional.....	135
Pescado y Mariscos.....	56	Azúcares Limitadas o Endulzantes sin Azúcar.....	165
Puerco.....	62	<b>Índice.....</b>	<b>185</b>
<b>Cocina Lenta.....</b>	<b>67</b>		





# Generalidades Nutricionales



# Generalidades Nutricionales

La dieta recomendada para un paciente se basa en su enfermedad, tratamiento y la última información médica renal. Un dietista renal se reunirá con el paciente para explicarle su dieta, la cual cumplirá con sus necesidades individuales. El tratamiento, medicamentos y dieta de un paciente trabajarán en conjunto para mantenerlo saludable. Al cambiar las condiciones física o tratamiento del paciente, su dieta cambiará también. Entre más estrechamente siga un paciente la dieta y el plan de tratamiento, mejor se sentirá.

## ¿Cómo cambiará la dieta del paciente?

Uno o más de los siguientes nutrientes será controlado en su dieta:

Proteína	Sodio <small>(también conocido como sal)</small>	Fósforo	Agua y líquidos
Calorías	Potasio	Calcio	

## ¿Quién le dirá al paciente sobre los cambios que necesita hacer en su dieta individual?

Si un paciente está comenzando diálisis, el dietista renal se reunirá con el paciente y su familia para platicar los cambios necesarios en la dieta del paciente. Si el paciente no está en diálisis, el doctor puede referirlo a un dietista renal, quien desarrollará un plan dietético con ellos. Un dietista renal cuenta con la experiencia en proporcionar asesoría y atención nutricional a personas con una enfermedad renal.

## ¿Todos los pacientes renales tienen las mismas restricciones en sus dietas?

No, cada dieta es individualizada de acuerdo con la función renal, tipo de tratamiento, resultados de tomas sanguíneas y medicamentos. Se consideran también otras condiciones médicas, como la diabetes o la presión alta. La dieta de un paciente puede cambiar de vez en cuando dependiendo de las necesidades médicas y el tipo de tratamiento que están recibiendo.

## ¿Qué es la proteína?

La proteína es necesaria en el cuerpo para el crecimiento, creación de músculo y reparación de tejido. Al usar proteína para estas necesidades se forman también productos de desecho. Cuando los riñones dejan de funcionar, se acumula un producto de desecho llamado urea en la sangre. Los niveles altos de urea en la sangre pueden causar náusea, vómito e hipo. La proteína puede venir tanto de fuentes vegetales como animales. Las proteínas a base de plantas son suficientes para cumplir tanto con la cantidad como calidad de los requerimientos de proteína, lo que significa que un paciente puede seguir una dieta vegetariana si se incluye la cantidad adecuada de proteínas vegetales de alta calidad. Un dietista renal puede ayudar a determinar cuánto proteína consumir al día y revisar las fuentes de proteína con el paciente.

Proteínas animales		Proteínas vegetales	
Carne de Res	Puerco	Garbanzos	Mantequilla de cacahuete
Pollo	Pavo	Quinoa	Soya
Pescado	Cordero	Nueces	Semillas
Huevos	Lácteos	Tofu	Tempeh
		Lentejas	Frijoles secos

## ¿Qué son las calorías?

De la misma manera que el combustible da energía a un motor, las calorías son el combustible del cuerpo. Si la dieta de uno no proporciona suficientes calorías, el cuerpo quemará su propia proteína y grasa para cumplir con las necesidades calóricas. Como resultado, una persona perderá peso, masa muscular y fuerza. Las grasas, como la margarina, la mayonesa y el aceite proporcionan más del doble de las calorías que las proteínas o los carbohidratos. Si la dieta de uno proporciona demasiadas calorías una persona guardará grasa en el cuerpo y ganará peso. Un dietista puede ayudar a una persona a determinar el número de calorías para su peso saludable.

### Alimentos Altos en Sodio

Hot dogs  
Almuerzos preparados  
Refrigerios y fritos  
Pepinillos en vinagre y agridulces  
Jamón, tocino, salchicha  
Aderezos  
Mezclas de pastel y panes  
Mezclas arroz y fideos  
Sopas enlatadas e instantáneas

## ¿Qué es el sodio y la sal?

El sodio es un mineral que se encuentra de manera natural en el alimento. Ayuda a regular los líquidos del cuerpo y también está involucrado en la presión arterial. Una ingesta alta en sodio activa la sed. Esto lleva a una mayor ingesta de líquidos y un incremento en la presión sanguínea. La sal es una combinación de sodio y cloro. Incluso si una persona no agrega sal a sus alimentos en la mesa, muchos alimentos hoy en día tienen sal agregada durante el procesamiento. Es importante tomar en cuenta que uno puede estar comiendo más sal de lo que uno se da cuenta debido a estas fuentes "ocultas" de sal.

### Medidas

¼ de taza = 2 onzas  
½ taza = 4 onzas  
1 taza = 8 onzas  
2 tazas = 16 onzas o 1 pinta

## ¿Puede un paciente usar un sustituto de sal?

El principal ingrediente en los sustitutos de sal es el potasio. Los sustitutos de sal pueden ser muy peligrosos para las personas con una enfermedad renal. Un paciente debe hablar con su dietista renal respecto a los sazonadores, como hierbas y especias, las cuales pueden usarse de manera segura en lugar de la sal.

## ¿Qué son los "líquidos"?

Un líquido es cualquier alimento líquido o que se vuelve líquido a temperatura de habitación. El agua y las bebidas son las fuentes más obvias de líquidos, pero hay líquidos adicionales que muchos pacientes no consideran, incluyendo postres de gelatina, nieve, gravy, paletas de hielo, caldo y jarabes. Unos riñones saludables evitan que se acumule líquidos en el cuerpo al retirar el exceso a través de la orina. Cuando los riñones no pueden retirar el líquido extra, este se acumulará en el cuerpo. Esto puede provocar que se inflamen las piernas, tobillos, cara y manos y se incremente la presión sanguínea. El líquido extra también puede rodear el corazón de uno, llenar los pulmones y causar falta de aliento.

### Algunos Alimentos altos en potasio

#### FRUTA FRESCA

Albaricoques  
Plátanos  
Fruta seca  
Naranjas  
Melones  
Ciruelas pasas

#### VERDURAS FRESCAS

Aguacate  
Frijoles secos  
Papas  
Espinaca  
Tomates

#### OTROS

Chocolate  
Leche  
Nueces  
Jugo de naranja  
Bebidas deportivas (p. ej. Gatorade)  
Sustitutos de sal



### Algunos alimentos altos en fósforo

Leche  
Queso  
Yogurt  
Helado  
Nueces  
Semillas  
Mantequilla de cacahuete  
Frijoles secos  
Refrescos oscuros  
Chocolate  
Mezclas de pastel, galletas, panes, hotcakes y waffles

### ¿Cuánto líquido puede un paciente tener en un día (24 horas)?

Los líquidos se miden en onzas o tazas. El dietista o doctor del paciente determinará cuánto líquido puede tomar en un día. El líquido que consuman afectará su peso. Cada 2 tazas o 16 onzas de líquido retenido en el cuerpo es igual a 1 libra (2.2 kilogramos).

### ¿Qué es el potasio?

El potasio es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos, especialmente las frutas, verduras, leche, nueces y sustitutos de sal. Cuando nos fallan los riñones se puede acumular potasio en el cuerpo. Es importante que el nivel de potasio permanezca dentro de los límites seguros. Un nivel de potasio en la sangre demasiado alta o demasiado bajo puede causar debilidad muscular, un latido irregular del corazón o incluso provocar que el corazón se detenga.

El tipo de tratamiento y medicación determinará si un paciente necesita limitar el potasio en su dieta. Usualmente, los pacientes en hemodiálisis necesitan seguir una dieta baja en potasio, mientras que los pacientes con diálisis peritoneal pueden no tener una restricción de potasio. El dietista del paciente dará una lista más completa de los alimentos altos en potasio.

### ¿Qué es el fósforo?

El fósforo es un mineral que se combina con el calcio para formar huesos y dientes saludables. Unos riñones saludables retiran el exceso de fósforo. Al disminuir las funciones de los riñones, se acumula fósforo extra en la sangre. Con el tiempo, el desequilibrio no saludable hará que se saque calcio de los huesos. Esto se conoce como osteodistrofia renal, o enfermedad ósea renal. El desequilibrio de calcio y fósforo en la sangre también lleva a depósitos de calcio en el corazón, pulmones, arterias y articulaciones de uno.

El fósforo puede venir naturalmente o ser agregado a los alimentos procesados. El fósforo natural se encuentra en las carnes, lácteos, granos y vegetales. El fósforo agregado se usa en alimentos y bebidas como conservador. Un beneficio del fósforo natural es que solo la mitad del fósforo natural es absorbido por el cuerpo, mientras que casi todo el fósforo agregado es absorbido. El fósforo agregado puede ser dañino para la salud del paciente.

### ¿Se puede controlar el fósforo?

Limitar los alimentos altos en fósforo en la dieta de uno puede ayudar a controlarlo. Usualmente se necesita un aglutinante de fosfato. El aglutinante de fosfato es un medicamento prescrito a ser tomado cada vez que uno come. Al tomar aglutinantes como se indica puede evitar problemas médicos adicionales.

### ¿Debe un paciente incluir más calcio en su dieta?

El doctor del paciente determinará si necesita complementar su dieta con calcio. Un paciente no debe tomar más leche para incrementar su ingesta de calcio. La leche es alta en potasio y fósforo. Las necesidades individuales varían y algunos pueden necesitar limitar la cantidad de calcio en su dieta.

### ¿Necesitará un paciente tomar vitaminas?

La mayoría de las personas con falla renal requieren suplementos vitamínicos. Estos suplementos reemplazan las vitaminas que se pierden durante la diálisis o no son proporcionados adecuadamente en su dieta. El doctor de un paciente puede recetar un suplemento vitamínico para el paciente. El paciente no debe tomar ninguna vitamina o mineral que no haya sido aprobado por su doctor. Muchos suplementos contienen ingredientes que pueden ser dañinos para el paciente.

### ¿Debe un paciente tomar productos herbales o suplementos dietéticos?

No se deben usar estos productos sin platicarlos previamente con un doctor o un dietista renal. Los suplementos dietéticos y herbales pueden causar un daño adicional a los riñones.





## Nutrición y Prediálisis

### ¿Debe cambiar la dieta de un paciente si aún no está en diálisis?

Los cambios a la dieta de un paciente solo deben realizarse por aviso de su doctor. A menudo, la gente que aún no empiezan con la diálisis es tratada con una dieta especial controlando la cantidad y tipo de proteína. Si se receta esta dieta, el paciente debe ver a un dietista renal que pueda ayudarlo con la planeación de las comidas. El paciente debe pedir a su nefrólogo una referencia.

### ¿Qué otros cambios puede necesitar un paciente?

A menudo se necesita limitar la sal, los alimentos altos en sodio y el fósforo. Si esto es necesario, el doctor del paciente se lo dirá. El dietista puede ayudar al paciente con los planes de comidas para estas restricciones.

### ¿El paciente puede aún comer en un restaurante?

Sí. El paciente debe pedir a quien le sirve que le preparen los alimentos sin sal. Los pacientes deben comer una pequeña cantidad de carne, pescado o ave y llevarse el resto a casa para otra comida. Agregue margarina extra a los vegetales o aceite a la ensalada si se necesitan calorías extras.

### ¿Si un paciente tiene un amigo con problemas renales y que no está en diálisis, puede usar la dieta de su amigo?

¡No! Al igual que con los medicamentos, la dieta de un paciente es para sus necesidades especiales individuales. Estas necesidades pueden no ser las mismas que las de su amigo.

### ¿Qué tipo de dieta necesitará un niño si sus riñones no están funcionando bien?

Al progresar la enfermedad crónica de los riñones habrá necesidades nutricionales especiales para el niño. Un dietista renal que se especialice en nutrición pediátrica puede ayudar a los jóvenes pacientes a determinar recomendaciones para una dieta específica. Los siguientes factores son tomados en consideración:

- Calorías para ganancia de peso y crecimiento
- La ingesta de proteína debe ser limitada

*Pueden limitarse los alimentos con fósforo y potasio.*





# Nutrición y Hemodiálisis

## ¿Cuánta proteína necesita un paciente?

Una vez que un paciente comienza con la diálisis se requiere de una mayor cantidad de proteína en la dieta para ayudar a mantener los niveles de proteína en sangre y mejorar la salud. La cantidad exacta de proteína depende del tamaño del cuerpo y el estatus nutricional. El dietista del paciente ayudará a determinar cuánta proteína es la adecuada.

## ¿El potasio está limitado para un paciente?

La hemodiálisis puede remover parte, pero no todo el potasio en el torrente sanguíneo. Algunos pacientes necesitarán limitar la cantidad de potasio que consumen. El dietista pediátrico ayudará a hacer elecciones de alimentos bajos en potasio.

## ¿Cómo puede un paciente controlar sus niveles de fósforo?

Se le puede pedir a un paciente que evite o limite los alimentos altos en fósforo ya que la hemodiálisis remueve solo una pequeña cantidad de fósforo. Se le puede avisar al paciente que tome una medicina llamada aglutinante de fosfato cuando vaya a comer. Esto ayuda a controlar sus niveles de fósforo en sangre.

## Si se limita la sal, ¿qué puede usar un paciente para darle sabor a la comida?

Se pueden usar hierbas y especias en lugar de la sal para dar sabor a la comida. Consulte la sección “El arte del sazonado” en este libro para recomendaciones.

## ¿Necesita un paciente limitar cuánto toma?

La mayoría de la gente en hemodiálisis necesitará limitar la ingesta de líquidos. La cantidad de líquido que un paciente puede tomar de manera segura se basa en la liberación de orina. Si un paciente toma mucho entre tratamientos puede sufrir de falta de aliento e inflamación o edema. El doctor o dietista del paciente revisará los límites de líquidos. Tome en cuenta, 16 onzas de líquido o 2 tazas es igual a 1 libra de líquido en peso.

## ¿Qué significa “líquidos” exactamente?

Vea la sección “¿Qué son los líquidos?” en la página 11.

## ¿Qué tipo de dieta necesitará un niño si está en hemodiálisis?

Un niño necesita una dieta alta en calorías para crecer, desarrollarse y luchar contra infecciones. Se puede usar fórmula, suplementos nutricionales o alimentación por sonda si el apetito o la ingesta son demasiado bajos. Los alimentos con proteína como pollo, huevos, queso y carne son muy importantes para el crecimiento y la sanación. El dietista trabajará con la familia y el niño para tener un plan de alimentación adecuado para la diálisis y el estilo de vida individual y las preferencias alimenticias.



# Nutrición y Diálisis Peritoneal

## ¿Cómo será la dieta del paciente estando en diálisis peritoneal?

Las personas que están en diálisis peritoneal usualmente disfrutan de una variedad más amplia de opciones alimenticias comparado con los que reciben hemodiálisis. Se recomienda ampliamente los alimentos con proteína. Generalmente, los alimentos con potasio y los líquidos pueden usarse con mayor libertad. Sin embargo, puede necesitar limitarse el sodio de manera que la presión sanguínea y la inflamación se controle mejor. También se limitarán los alimentos que contienen fósforo.

## ¿Por qué un paciente necesita comer más proteína?

Se pierde proteína con cada intercambio en la diálisis peritoneal. Las necesidades de proteína para los pacientes de diálisis peritoneal son usualmente mayores a las de los pacientes de hemodiálisis. El cuerpo del paciente requiere reemplazar esta proteína para poder permanecer saludable.

## ¿Qué pasa si el paciente tiene diabetes?

Si un paciente tiene diabetes, es importante tener un buen control del azúcar en sangre. El azúcar y los dulces deben limitarse. El paciente puede experimentar cambios en el azúcar en sangre dependiendo de la fuerza de las soluciones de la diálisis peritoneal. También puede ser necesario si el paciente recibe insulina y esto también puede agregarse a la solución de la diálisis peritoneal.

## ¿La diálisis peritoneal afecta el apetito del paciente?

La mayoría de los pacientes siente que mejora el apetito al estar en diálisis peritoneal ya que la sangre se limpia todos los días por productos de desecho. Al principio, el paciente puede sentirse lleno la mayor parte del tiempo por el líquido extra de sus soluciones de diálisis peritoneal. Comer comidas pequeñas y más frecuentes puede ayudar al paciente a comer mejor sin estar tan lleno.

## ¿Aumentará de peso un paciente al estar en diálisis peritoneal?

Las soluciones de la diálisis peritoneal contienen dextrosa, que es un tipo de azúcar. Entre más alto es el nivel de dextrosa, más calorías absorberá el cuerpo del paciente a partir de la solución. El paciente puede reducir la necesidad de soluciones de dextrosa más altas al controlar cuidadosamente el sodio y los líquidos en su dieta. Se debe reducir la ingesta de dulces, postres y alimentos altos en grasas si el paciente continúa ganando peso.

## ¿La dieta será diferente para niños en diálisis peritoneal?

Una buena nutrición es importante para que los niños crezcan y se desarrollen. Las necesidades de los niños dependen de su edad, sexo y enfermedad. Puede ser necesario limitar el sodio y el potasio. Los líquidos pueden usarse de manera libre. Los bebés pueden necesitar una alimentación nocturna por sonda para asegurar una buena nutrición.



# Nutrición y Trasplante

## ¿Necesita un receptor de trasplante estar en una dieta especial después del trasplante?

Se sugiere una dieta sana para el corazón. Se pueden aconsejar otros cambios si el receptor tiene otros problemas de salud, como diabetes o alta presión sanguínea. Generalmente, la dieta del paciente será menos restrictiva que cuando estaba en diálisis.

## ¿Los medicamentos afectarán la dieta del paciente?

Los esteroides pueden tener el mayor impacto en la dieta. Los efectos secundarios de tomar esteroides incluyen un mayor apetito y aumento de peso, retención de sal y líquidos, incremento en los niveles de azúcar en sangre y mayores niveles de triglicéridos.

Los medicamentos antirrechazo debilitan la capacidad del cuerpo para pelear contra infecciones, así que deben seguirse los consejos generales de seguridad de alimentos después del trasplante. Debe lavarse las manos adecuadamente al preparar alimentos, y seguir las fechas marcadas como "usar antes del".

Debe cocinar la carne, pescado, aves y huevos a la temperatura adecuada. Debe evitar el yogurt, queso y leche no pasteurizados. Debe lavar las frutas y verduras antes de su consumo.

## ¿Un receptor ganará peso después del trasplante?

Después de un trasplante el apetito mejora y algunas de las restricciones de la diálisis ya no serán necesarias. El aumento de peso es a menudo un problema. Es importante mantener un peso saludable para evitar otros problemas. El equipo de trasplante puede pedir al receptor que limite los alimentos altos en calorías y que incremente el nivel de actividad mediante ejercicios.

## ¿Qué hay de la proteína?

Las buenas fuentes de proteína aún son importantes para el receptor después del trasplante. La proteína ayuda a reparar los músculos y tejidos y ayuda a sanar después de la cirugía.

## ¿Limitarán los carbohidratos después del trasplante?

Los esteroides hacen difícil que el cuerpo pueda usar alimentos con carbohidratos (azúcares y almidones) de manera adecuada. Esto puede causar que suba el azúcar en sangre. Si el receptor tiene diabetes pueden cambiar las necesidades de medicamentos o insulina. Algunas personas pueden desarrollar diabetes después del trasplante debido a los medicamentos antirrechazo.

## ¿El receptor tiene que reducir su ingesta de sal?

Es mejor continuar con una ingesta moderada de azúcar. Los esteroides provocan que el cuerpo del receptor retenga sal y agua. Esto puede causar retención de líquidos, inflamación y un aumento en la presión sanguínea.

## ¿Un receptor aún necesitará aglutinantes de fosfato?

Si el nuevo riñón del receptor funciona ya no se requerirán aglutinantes de fosfato. Los niveles de fósforo en sangre regresarán a un rango normal o pueden incluso bajar a un nivel inferior y necesitar medicamento y una dieta más alta en fósforo para corregirlo.

## ¿Y qué pasa con el potasio?

Mientras que el trasplante funcione bien, la ingesta de potasio no se verá limitada. Algunos medicamentos tomados para evitar el rechazo pueden provocar que el cuerpo retenga potasio. Si el nivel de potasio en sangre es mayor, se contactará al receptor a través del dietista de trasplante para platicar sobre limitar la ingesta de potasio.



### ¿Un receptor debe tomar calcio u otros suplementos?

El calcio, junto con otros nutrientes, es importante para tener huesos saludables. Después del trasplante, el receptor puede necesitar suplementos de calcio. Se recomienda un multivitamínico para asegurar que se cumpla con las necesidades básicas y se puede necesitar un suplemento. El receptor siempre debe revisar con el dietista antes de tomar cualquier suplemento o producto herbal.

### ¿Qué pasa con los niveles de colesterol y triglicéridos?

Los medicamentos del trasplante pueden provocar que estos niveles se eleven. Reducir las grasas dietéticas y la pérdida de peso pueden ayudar a controlar o reducir los niveles de colesterol y triglicéridos. Se puede necesitar un medicamento junto con una dieta baja en grasa. Se puede desarrollar una enfermedad del corazón si estos niveles no se controlan.



# El Arte de Sazonar



# Espicias

El arte de cocinar con especias es fácil de aprender y una vez aprendido, abrirá un nuevo mundo de comidas emocionantes y sabores tentadores. Cuanto más se aprende de sabores, más creativo se puede ser. Trate de usar especias y hierbas conocidas de nuevas maneras. Muy pronto, el uso frecuente de hierbas y especias será segunda naturaleza y hará que la preparación de comida sea emocionante y de grata experiencia

## Conceptos Básicos de las Especias

¿Cuál es la diferencia entre una especia y una hierba?

**Espicias:** productos aromáticos naturales que son las semillas secas, brotes, frutas, flores, cortezas o raíces de plantas que generalmente se encuentran en climas tropicales. Ejemplos: La canela seca son pedazos de corteza, pelados de ciertos tipos de árboles de hoja perenne; Los clavos son los botones de las flores secas de un árbol de hoja perenne tropical; El jengibre es la raíz de color piel de una planta tropical que se asemeja a un lirio.

**Hierbas:** hojas aromáticas, a veces las flores de plantas que se encuentran en zonas templadas del mundo. Muchas hierbas se derivan de la familia de la menta, como ajedrea, tomillo, albahaca, mejorana y orégano. Otras hierbas son de un tipo de hoja perenne como el romero y el laurel. Las hierbas son consideradas como una categoría de las especias.

**Semillas:** aromáticas, secas, fruta pequeña o semillas que generalmente se encuentran en climas templados. Ejemplos: La alcaravea es el fruto de plantas de la familia del perejil, como es el eneldo, comino y hinojo; La mostaza es la semilla de una planta de la familia del repollo o col.

# El Cuidado de las Especias y Hierbas

---

Las Hierbas y especias son sensibles al calor y perderán su frescura con la sobreexposición. Almacenar en un lugar fresco, oscuro y seco, mantener los recipientes bien cerrados. También puede almacenar las hierbas en el refrigerador y esto prolongará su frescura. Esto protegerá su vida útil y sabor. Para revisar su frescura, las especias y hierbas deben estar llenas de aroma y tener un color brillante.

Reemplace como vea necesario para obtener resultados óptimos de sus condimentos.

Así que ... sea creativo. Pruebe nuevas formas de utilizar sus hierbas y especias. Mida la cantidad deseada de las hierbas y luego machaque antes de añadir a la receta. Esto resalta su máximo sabor.

Para recetas que requieren cocinarse un largo tiempo o a fuego lento, las hierbas deben añadirse en la última hora o dos. De lo contrario, las hierbas perderán sus propiedades aromáticas y su sabor. Cuando se use hierbas en recetas sin cocinar, como aderezos, añada de antemano para dar tiempo a que los sabores se desarrollen plenamente.

Las especias deben mejorar, no dominar! Recuerde, siempre puede agregar más. La regla general es  $\frac{1}{2}$  cucharadita de una hierba o de especias o una cucharadita fresca o seca por cada cuatro porciones o una libra de carne. La excepción a esta regla es para el chile y el curry en polvo; utilice solamente  $\frac{1}{8}$  de cucharadita, ya que estos condimentos agregan un sabor más robusto.

# Condimentos Bajos en Sodio

---

Hay varios condimentos preparados comercialmente bajos en sodio. Al comprar estas mezclas especiales de condimentos, asegúrese de volver a revisar la etiqueta para que se fije en la sal o sodio ya que las empresas cambian ingredientes sin cambiar el nombre de la marca. Cualquier producto de condimentos que contenga potasio debe ser evitado. Si no está seguro acerca de un producto en particular, hable con su dietista de los riñones.

El jugo de limón es un resaltador de sabores excelente para el pollo, el pescado, los mariscos y vegetales verdes como el brócoli, los espárragos y ensaladas de lechuga crujientes. El jugo de limón fresco o reconstituido puede ser usado durante la preparación de alimentos en combinación con mantequilla, margarina, y hierbas deseadas.



# Sugerencias de Condimentos

---

## **Ajedrea** *(también conocida como Ajedrea de Jardín)*

Una hierba suave, que combina bien con otras hierbas; cerdo asado, estofados, aves, pescado, cualquier platillo con huevos.

## **Albahaca** *(también conocida como Albahaca Dulce)*

Carne de res, carne de puerco fresco, ternera, guisos con sabor de tomate, salsa de barbacoa casera, camarones, huevos re-vueltos.

## **Cebolla De Hoja**

Pastel de carne, estofado de res, salsas para pescado horneado, huevos revueltos, requesón.

## **Chile en Polvo**

Cualquier platillo Mexicano; también se puede usar con moderación en un estofado de res o pastel de carne si desea un sabor picante.

## **Comino**

Salsa de espagueti, chile hecho en casa, relleno de tacos; utilice en lugar de chile en polvo para un sabor más ligero.

## **Eneldo**

Pescado asado o horneado (rociada sobre el pescado), guiso de atún, huevos revueltos, huevos rellenos, requesón.

## **Hojas de Laurel**

Rostizado de res, rostizado de puerco, estofado de pollo.

## **Mejorana**

Carne de res, ternera, carne de puerco fresco, cordero, caza silvestre, guisos a base de tomate, salsa barbacoa casera, pescado al horno, pollo, huevos revueltos, omelettes.

## **Mostaza** *(Seca o en Polvo)*

Carne de res, ternera, carne de puerco fresco, guisos de pollo y de pavo, pescados, mariscos, salsa de queso, huevos a la crema. Debe utilizarse con precaución, ya que la mostaza seca puede ser enchilosa.

## **Oregano**

Carne de hamburguesa, pastel de carne, carne de puerco fresco, cordero, guisos, salsas con tomate o salsa de espagueti.

## **Paprika**

Guarnición ya preparada para casi cualquier alimento; un agente excelente para dorar carne de puerco fresco, pollo, ternera o pescado.

## **Pimienta**

Añade un sabor fuerte y picante a casi todos los alimentos. La pimienta blanca puede ser preferida para su uso en alimentos de color claro.

## **Polvo de Ajo**

Carne de res, carne de puerco fresco, cacerolas, salsas, cualquier platillo mexicano o italiano; puede ser utilizado con casi cualquier platillo principal, como se desee.  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de ajo en polvo es igual a 1 diente de ajo de tamaño promedio.

## **Polvo de Cebolla**

Utilice cuando desee un sabor a cebolla.

## **Romero**

Carne de res o estofado de cordero, salsa de espagueti, guisos y platillos de pollo, huevos revueltos.

## **Salvia**

El mejor acompañante para la carne de puerco fresco; pastel de carne, salchicha casera, pollo, pavo.

## **Tomillo**

Otra hierba, que combina bien con muchas otras hierbas; utilizar con carnes rojas, aves o pescado, salsa de espagueti.

# ¡Chiles Picantes!

Los chiles frescos añaden sabor a la comida, pero hay que usarlos con cuidado. Los aceites que se liberan pueden quemar los ojos y la piel durante varias horas.

El secreto para que los chiles no le enchilen es evitar su contacto directo. Lávese bien las manos con agua y jabón después de haber agarrado chiles. Mantenga las manos lejos de su cara.

Para preparar chiles frescos, haga lo siguiente. Quite la cáscara o piel del chile. Una forma sencilla de hacer esto es colocando los chiles en un comal. Como a dos pulgadas de fuego por unos 15 minutos o hasta que los chiles tengan ampollas. Voltee los chiles mientras se asan en el comal. También puede poner los chiles en un sartén a fuego medio.

Ponga los chiles en una bolsa de papel o de plástico. Cierre la bolsa y deje que los chiles se enfrien lo suficiente para manejarlos. El vapor que se forma en la bolsa ayuda a aflojar la piel del chile. Retire la piel y tirela. Antes de usar los chiles, cortelos por la mitad, quite las semillas, y enjuague los.



## Platos Principales

### Res

Asado de Res a la Cazuela.....	33
Brochetas de Res .....	34
Bistec Frito de País.....	35
Pastel de Res.....	36
Asado de Res .....	37
Beefies en Barbacoa.....	38
Espagueti con Salsa de Res.....	39
Salsa de Jitomate Shirley con Res.....	40
Cacerola de Macarrones con Res.....	41
Burritos de Carne.....	42
Chiles con Relleno al Horno.....	43
Flautas .....	44

### Aves

Pollo Italiano .....	45
Mole de Pollo .....	46
Pollo a la Barbacoa y Piña .....	47
Enchiladas de Pollo .....	48
Pollo Pad Thai.....	49
Pollo al Sésamo a la Parilla.....	50

Nugget de Pollo Saludables.....	51
Pimientos Rellenos de Pavo.....	52
Pimiento Rellanos Estilo Mexicano .....	53
Salchicha Picante.....	54
Huevos con Chiles.....	55

### Pescado y Mariscos

Lo Básico de Pescados y Mariscos .....	56
Bacalao Frito a la Sartén.....	58
Salmón con Glaseado de Limón .....	59
Cazuela de Atún y Macarrones.....	60
Tacos de Camarón con Chipotle .....	61

### Puerco

Chuletas de Puerco al Horno con Arroz.....	62
Carne de Hamburguesa de Puerco.....	63
Carne de Puerco con Chile.....	64
Salchicha Italiana Dulce.....	65

# Asado de Res a la Cazuela

Seleccione de 2 a 4 libras de asado de tira, como asado de brazo o hombro, asado de hueso redondo

Quite el exceso de grasa. Coloque una cucharada de aceite en una sartén grande o en un horno holandés y caliente a calor medio-alto.

Para un asado dorado, ruede el asado en harina y dore por todos lados en una sartén caliente. Después de dorar la carne, reduzca el fuego a fuego lento o bajo. Condimente con pimienta y hierbas como desee, y añada ½ taza de agua. Cubra bien y cocine a fuego lento por 1½ a 2½ horas o hasta que esté tierna. Añada más agua mientras se cocine para evitar que se pegue, si es necesario.

## Variación

Verduras, como zanahorias, cebollitas perla, calabaza italiana, rebanadas de repollo, papas cortadas en cuartos pueden ser añadidas durante los últimos 45 minutos de cocción. Limite las papas y verduras a ½ taza por porción.

TAMAÑO DE PORCIÓN 3 onzas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Calorías 157, Proteína 24g, Grasa 13g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 69mg, Carbohidratos 0g, Calcio 4mg, Fósforo 206mg, Potasio 328mg, Sodio 55mg



# Brochetas de Res

SIRVE 6

2 libras de bistec redondo cortada en cubitos de 1"  
1 cebolla mediana, cortada en pedazos pequeños  
1 pimiento grande, cortado en pedacitos de ½" pulgadas  
1½ tazas de pedacitos de piña escurrida y sin azúcar  
6 brochetas

## Marinade

½ taza de jugo de limón  
¼ taza de aceite de oliva/vegetal  
2 dientes de ajo machacado o polvo de ajo  
¼ cucharadita de pimienta  
1 hoja de laurel

Contribuido por  
**Renee Gnau**

Prepare cubitos de carne y colóquelos en una bolsa de plástico y aparte.

Combine los ingredientes de la marinada en un traste pequeño. Mezcle y luego vierta sobre los cubitos de carne en la bolsa de plástico. Selle bien la bolsa de forma segura y refrigere 4 a 6 horas o toda la noche.

Divida los ingredientes en este orden: cubito de carne, pedazo de cebolla, pimiento verde, pedazo de piña, pedazo de cebolla pimiento verde, pedazo de piña, cubito de carne. Repita la secuencia hasta que termine con las brochetas. Ase ala parilla o cocine por 7 minutos de cada lado. Sirva las brochetas en un plato de cena.

## Cómo Servir

Coloque la brocheta en ½ taza de arroz cocido.

## Variación

Puede sustituir cubitos de cordero en vez de carne de res para un sabroso Cordero Shish Kebab.

TAMAÑO DE PORCION 1 brocheta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 304, Proteína 34g, Grasa 13g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 95mg, Carbohidratos 11g, Calcio 20mg, Fósforo 275mg, Potasio 381mg, Sodio 68mg

# Bistec Frito de País

1½ -2 libras de bistec redondo, ablandado\*

1 cebolla mediana, rebanada

3 cucharaditas de aceite vegetal

## Harina Sazonada

½ taza de harina

¼ cucharadita de pimienta

½ cucharadita de paprika

Corte el exceso de grasa y corte el bistec en pedacitos.

Combine la harina, pimienta y paprika en un plato hondo. Mezcle bien.

Seque con una toalla el pedazo de bistec ablandado y ponga en harina sazonada volteandolo para que tenga una capa delgada de harina.

Mientras que prepara la carne, precaliente un sartén con aceite. Dore el bistec ablandado con harina de ambos lados. Cuando esté bien dorado (unos 5 minutos de cada lado) traslade a un plato y bajele al fuego.

Añada 1 taza de agua y muevale al sartén con una cuchara de madera para que se despegue la carne o la harina. Devuelva el bistec al sartén. Si es necesario, añada agua de manera que el bistec no se pegue. Agregue las rebanadas de cebolla encima del bistec. Tape el sartén y cocine a fuego lento por 2 horas o hasta que quede tiernito.

*\* Para ablandar la carne en casa, use un martillo ablandador de carne y golpee la carne de ambos lados en harina sazonada.*

TAMAÑO DE PORCION 3 onzas de bistec

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 248, Proteína 30g, Grasa 11g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 74mg, Carbohidratos 5g, Calcio 6mg, Fósforo 193mg, Potasio 340mg, Sodio 68mg

# Pastel de Res

1 libra de carne de res molida y magra  
½ libra de carne de puerco molida y magra  
3 rebanadas de pan suave, roto en pedazos pequeños  
1 taza de leche 2%  
1 huevo, batido  
¼ taza de cebolla picada  
¼ cucharadita de mostaza seca  
¼ cucharadita de pimienta  
½ cucharadita de salvia molida  
⅓ cucharadita de polvo de ajo  
1 cucharada de perejil picado finite

Caliente el horno a 350° F. Mezcle todos los ingredientes en un traste grande. Moldee mezcla en forma de pastel de res. Coloque en un molde para hornear. Hornee por 1½ horas o hasta que esté bien hecho. A medio tiempo de cocción elimine el exceso de grasa. El pastel debe estar tostado por todos los lados.

## Sugerencias para Servir

Haga la receta doble, guarde un pastel de res para sándwiches; para añadir variedad, sirva en diferentes tipos de pan o panecillos.

Para preparar sándwich, espárese una cucharadita de Salsa Picante de María en la rebanada de pastel de carne. Buenísimo cuando se sirve en pan de centeno y con Mostaza Picante.

## Variación

½ libra de carne de pavo molida en vez de carne molida de puerco.

**TAMAÑO DE PORCION** 3 rebanadas, appox ½" gruesa

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 261, Proteína 27g, Grasa 12g, Grasa Saturada 15g, Colesterol 80mg, Carbohidratos 9g, Calcio 77mg, Fósforo 243mg, Potasio 452mg, Sodio 180mg

# Asado de Res

SIRVE 6

Elija cuadril de primera calidad o punta de solomillo  
Mantenga refrigerado hasta listo para cocinar

Colocar en una bandeja para asar en la parrilla. Sazonar con pimienta y hierbas si lo desea. Inserte el termómetro de carne de manera que la punta llegue al centro o ala parte más gruesa del asado. Rostizar al punto deseado de cocción:

## Minutos por Libra Temperatura Interna

(utilice termómetro de carne)

Semicrudo — 23-25 minutos/lb. . . . . 140°

Mediano — 27-30 minutos/lb.. . . . . 160°

Bien Hecho — 32-35 minutos/lb. . . . . 170°

Después de retirar del horno, deje reposar el asado por 15 minutos antes de cortarlo. Corte el asado en en su sartén para que acumule sus jugos naturales. Una cucharada de el jugo natural de la carne puede ser esparcido sobre las rodajas de asado si lo desea. Un asado cocinado a un grado medio-crudo o a un punto mediano de ternura suele ser más jugoso y tierno que el que esta bien hecho.

**TAMAÑO DE PORCION** 3 onzas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 158, Proteína 24g, Grasa 6g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 69mg, Carbohidratos 0g, Calcio 4mg, Fósforo 206mg, Potasio 328mg, Sodio 55mg

# Beefies en Barbacoa

SIRVE 8

1 receta de Pastel de Res  
(página 36)

½ cebolla mediana

Salsa Barbecue  
(página 97)

Moldee mezcla de Pastel de Res en 8 mini piezas individuales (3" x 2" x 1"). Coloque en un molde para hornear cerca de una pulgada de distancia. Cubra cada mini pan con 1 ó 2 rebanadas de cebolla. Vierta la salsa de barbacoa sobre todas las mini piezas. Hornee a 350° F durante 45 minutos, o hasta que estén bien hechas. Rocié la salsa cada 15 minutos mientras se hornea.

Beefies individuales (con salsa) pueden ser congeladas en un recipiente o en una bolsa zip lock para su uso despues.

**TAMAÑO DE PORCION** 1 mini rebanada con ¼ taza de salsa

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 275, Proteína 25g, Grasa 15g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 77mg, Carbohidratos 9g, Calcio 64mg, Fósforo 189mg, Potasio 342mg, Sodio 152mg

# Espagueti con Salsa de Res

SIRVE 8

1½ libra de carne molida magra

½ taza de cebolla picada

2 dientes de ajo, picados

2 latas de 14-onzas de jitomates, sin sal y escurridos

1 taza de jitomate liquid

2 cucharadas de perejil picado

1 cucharada de azúcar

2 cucharaditas de hojitas de, oregano molido

½ cucharadita de tomillo molido

¼ cucharadita de pimientar

1 hojita de laurel

2 cucharadas de maizena

2 cucharadas de agua

12 onzas de espagueti crudo

Caliente una sartén grande a calor medio. Cocine la carne molida hasta que se dore, desmorone mientras que se cocina. Escurra el exceso de grasa. Disminuya el fuego.

Añada la cebolla picada y el ajo; cocine a fuego lento. Escurra el líquido de los jitomates enlatados; Guarde 1 taza de líquido de jitomate. Corte en dados los jitomates enlatados (O licuee, si desea) y agregue la mezcla de carne. Añada el perejil, azúcar y hierbas restantes. Añada líquido de jitomate que guardo a la mezcla de carne y revuelva bien. Hierva a fuego lento durante 2 horas.

Después de cocer a fuego lento, si la salsa esta fina, mezclele maizena y agua a la salsa de carne. Revuelva bien y cocine a fuego lento hasta que espese. Mientras tanto, ponga a cocer los espaguetis. Añada 1 cucharada de aceite de oliva a los espaguetis después de la cocción si desea. Hace 8 tazas de salsa.

**TAMAÑO DE PORCION** 1 taza salsa de res, 1 taza de espagueti

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 369, Proteína 24g, Grasa 10g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 31mg, Carbohidratos 42g, Calcio 23mg, Fósforo 202mg, Potasio 560mg, Sodio 92mg



# Salsa de Jitomate Shirley con Res

1 cucharada de aceite vegetal  
½ taza de cebolla picada  
¼ taza de pimiento verde picado  
2 libras de carne molida de res magra  
¼ cucharadita de pimienta  
¼ cucharadita de chile en polvo  
3½ tazas de jitomates enlatados, sin sal, drenados y cortados

Utilice una sartén grande o cazuela con tapa que cierre bien. Caliente el aceite y añada la cebolla picada y los pimientos verdes, cocine a fuego medio hasta que las cebollas estén transparente.

Añada carne molida, trozando en pedacitos pequeños con una cuchara.

Cocine hasta que se dore. Quitele el agua. Reduzca el fuego. Mezcle los jitomates enlatados y picados y las especias. Tape y deje cocer a fuego lento por una hora.

## Sugerencias para Servir

Para "Sloppy Joe," sirva en una pan de hamburguesa.

Contribuido por  
**Shirley Dolfini**

TAMAÑO DE PORCIÓN ¾ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 208, Proteína 22g, Grasa 11g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 37mg, Carbohidratos 4g, Calcio 10mg, Fósforo 160mg, Potasio 455mg, Sodio 90mg

# Cacerola de Macarrones con Res

SIRVE 6

Salsa de Jitomate Shirley  
(página 40)

6 tazas de pasta de macarrone de conchitas o coditos, ya cocidos.

Añada los macarrones cocidos a la salsa de carne. Revuelve y deje que se caliente a fondo.

Contribuido por  
**Shirley Dolfini**

TAMAÑO DE PORCIÓN 1½ tazas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 340, Proteína 26g, Grasa 11g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 37mg, Carbohidratos 31g, Calcio 17mg, Fósforo 211mg, Potasio 484mg, Sodio 91mg

# Burritos de Carne

SIRVE 4-6

1 cucharada de aceite vegetal  
½ taza de cebolla, picada  
1 diente de ajo pequeño y  
2½ tazas de carne asada, desmenuzada  
1 lata de 4-onzas de chiles verdes picados y drenados  
2 tazas de lechuga rallada  
8 6-7" tortillas de harina\*

\*Vea la Receta Tortillas de María (página 120)

Caliente el aceite en un sartén. Añada el ajo picado y la cebolla picada, cocine hasta que suavizen. Mezcle la carne desmenuzada y chiles verdes picaditos. Cubra y ponga a cocer a fuego lento hasta que esté bien caliente.

Caliente las tortillas en un comal, si desea, antes de rellenarlas. Colocar aproximadamente ⅓ de taza de la mezcla de carne en el medio de la tortilla y doblar un lado sobre el relleno de carne. A continuación, lleve cada extremo de la tortilla hacia el centro. Enrolle la tortilla para que quede como un rollo.

Adorne con ¼ taza de lechuga picada o rallada alrededor de cada burrito y una cucharada de la **Salsa Picante de María** (página 101).

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 2 burritos, ½ taza de lechuga

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 450, Proteína 33g, Grasa 17g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 82mg, Carbohidratos 40g, Calcio 107mg, Fósforo 323mg, Potasio 458mg, Sodio 490mg

# Chiles con Relleno al Horno

SIRVE 8

1 libra de carne de res molida  
½ taza de cebolla picada  
¼ cucharadita de pimienta  
2 latas de 4 onzas de chiles enteros, sin semillas y en mitad  
¾ taza de queso cheddar rallado  
4 huevos, batidos  
1½ tazas de leche de 2%  
¼ taza de harina  
salsa Tabasco al gusto

Dore la carne molida y la cebolla en un sartén. Quitele la grasa. Echele pimienta a la carne.

Haga 2 capas en su cazuela alternando con los chiles verdes, el queso y la mezcla de carne.

Bata los huevos, la leche, la harina y Tabasco hasta que quede suave. Vierta sobre la mezcla de chile. Hornee a 350° F por 45-50 minutos o hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio.

Contribuido por  
**Lesley Laguna**

**TAMAÑO DE PORCIÓN** ⅓ of receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 224, Proteína 20g, Grasa 12g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 141mg, Carbohidratos 8g, Calcio 154mg, Fósforo 241mg, Potasio 363mg, Sodio 218mg

# Flautas

SIRVE 6

1 libra de falda o arrachera  
1 diente de ajo  
¼ cucharadita de pimienta negra  
½ taza de jitomates en lata sin sal, drenados y picados  
½ taza de cebolla picada  
1 cucharadita de aceite  
12 tortillas de maíz, frescas  
¼ taza de aceite para freír las tortillas  
¾ taza de crema agria light o baja en grasa

Coloque el bistec de falda en una cazuela, añada agua. Añada un diente de ajo y pimienta. Ponga a hervir, reduzca el fuego y cocine. Cocine a fuego lento por 2 horas o hasta que este tiernita la carne. Saque del sartén; enfríe un poco y desmenuze la carne.

Caliente el aceite en un sartén. Añada la carne desmenuzada, jitomate picado y la cebolla. Cocine hasta que la cebolla esté suave. la mezcla de carne ponga de la mezcla de carne en el centro de la tortilla de maiz, enrolle y asegure con un palillo.

Caliente ¼ de taza de aceite en un sartén. Fria las flautas en aceite caliente, dandole vuelta para que se dore por todos lados, hasta que la tortilla quede crujiente. Sirva cada flauta con una cucharada de crema agria por encima.

TAMAÑO DE PORCION 2 flautas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 326, Proteína 20g, Grasa 15g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 46mg, Carbohidratos 29g, Calcio 170mg, Fósforo 342mg, Potasio 483mg, Sodio 153mg

# Pollo Italiano

¡Para esa ocasión especial!

SIRVE 6

6 pechugas de pollo, sin grasa  
3 cucharadas de aceite de olivo  
¾ taza de pan molido crujiente y sin sal  
1 cucharadita de hojas de oregano molidas  
1 cucharadita de paprika  
¼ cucharadita de polvo de ajo  
¼ cucharadita de pimienta

Pongale aceite de oliva a su pollo.

Combine todos los ingredientes restantes; ruede las piezas de pollo en la pieza de pan molido. Ponga en un traste para hornear de 13" x 9." Hornee a 350° F durante aproximadamente 1 hora y 15 minutos, o hasta que se cocine.

TAMAÑO DE PORCION 1 pechuga de pollo

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 205, Proteína 23g, Grasa 9g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 55mg, Carbohidratos 7g, Calcio 22mg, Fósforo 195mg, Potasio 253mg, Sodio 134mg



# Mole de Pollo

SIRVE 4

1 pollo, cortado en pedazos y sin piel  
1 cucharada de aceite de olivo  
½ pimienta verde en pedacitos  
½ cebolla mediana en pedacitos  
1 diente de ajo, molido  
1 cucharada de chile en polvo  
pimienta cayena, al gusto  
1 cucharada de cacao, disuelto en 2 cucharaditas de agua  
1 lata de 14-onzas de jitomates, sin sal, drenados, cortados  
3 tazas de arroz blanco, cocido

En una sartén grande, guise el pimienta verde, la cebolla y el ajo en aceite de olivo. Añada los jitomates cortados en cubitos, chile en polvo, pimienta de cayena y el cacao diluido. Revuelva.

Agregue el pollo a el mole en el sartén. Dejelo cocer a fuego lento durante una hora aproximadamente. Sirva en una taza ½ de arroz.

Contribuido por  
**Alex Miller**

**TAMAÑO DE PORCION** ⅓ de pollo, ½ taza de arroz

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 321, Proteína 35g, Grasa 7g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 103mg, Carbohidratos 27g, Calcio 39mg, Fósforo 365mg, Potasio 447mg, Sodio 207mg

# Pollo a la Barbacoa y Piña

4 onzas de pechuga de pollo sin piel, corte en cubos de 2 pulgadas  
lata de aros de piña de 20 onzas  
2 cucharaditas de ajo picado  
1 cucharadita de mostaza de Dijon  
½ cucharadita de pasta de wasabi

Saque los aros de piña de la lata y guarde el jugo de piña drenado.

Mezcle el jugo de piña con ajo, mostaza y pasta de wasabi.

Corte las pechugas de pollo en cubos de 2 pulgadas.

Combine la mezcla de jugo de piña y el pollo y deje marinando en el refrigerador durante la noche.

Coloque los pedazos de pollo en brochetas o ase sobre una parrilla de metal.

Ase el pollo sobre una parrilla caliente hasta que el pollo se torne café dorado y esté cocinado en el centro (5 a 10 minutos, dependiendo de la temperatura de su parrilla).

Receta elaborada por  
**National Kidney Foundation, Inc.**  
Todos los derechos reservados.

**TAMAÑO DE PORCION** ¼ de receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 140, Proteína 9.5g, Grasa 1.6g, Grasa Saturada 0.4g, Carbohidratos 23.2g, Calcio 27.8mg, Fósforo 73.5mg, Potasio 252.6mg, Sodio 81mg, Fibra Dietética 1.3g

# Enchiladas de Pollo

SIRVE 6

3 tazas de pechuga de pollo desmenuzadas

¾ taza de cebolla verde, finamente picada

½ taza de crema baja en grasa

12 tortillas de maíz de 6"

2 cucharadas de aceite vegetal

Salsa de Enchiladas (página 99)

Prepare la **Salsa de Enchiladas**. Caliente cada tortilla en una cazuela con aceite caliente hasta que se ablanden. Ponga ¼ de taza de pollo desmenuzado, 1 cucharada de cebolla y 2 cucharadas de crema en el centro de cada tortilla y hagalas rollito.

Pongalas en traste para hornear. Cubra las enchiladas con la **Salsa de Enchiladas**. Horneelas en el horno a 375° F por 20-30 minutos o hasta que esten calientes.

**TAMAÑO DE PORCION** 2 enchiladas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 361, Proteína 27g, Grasa 15g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 66mg, Carbohidratos 30g, Calcio 151mg, Fósforo 357mg, Potasio 414mg, Sodio 168mg

# Pollo Pad Thai

1 onza de fideos de arroz (busque una variedad baja en sodio)

¼ de taza de aceite vegetal

1 taza de pollo cocido, rebanado

1 cucharada de ajo picado

4 cebollines rebanados en diagonal

1 chile en cubos

1 huevo

¾ de taza de salsa Pad Thai

1 limón

½ taza de cilantro picado

Remoje los fideos de arroz aproximadamente 40 minutos.

Cocine el pollo. Luego, rebane.

Mezcle los ingredientes para la salsa Pad Thai.

Saltee el ajo, el chile y la mitad de los cebollines en ¼ de taza de aceite vegetal.

Agregue los fideos. Mezcle para cubrir.

Agregue huevo, cocine completamente. Agregue la salsa Pad Thai Mezcle para cubrir.

Agregue el resto del jugo de limón y luego el cilantro. ¡Que lo disfrute!

Receta elaborada por **National Kidney Foundation, Inc.** Todos los derechos reservados.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 219, Proteína 12 g, Grasa 9 g, Grasa saturada 1.7 g, Carbohidratos 23 g, Calcio 23 mg, Fósforo 102 mg, Potasio 159 mg, Sodio 373 mg, Fibra dietética 1.4 g

# Pollo al Sésamo a la Parilla

SIRVE 4

1 cucharada de semillas de sésamo tostadas  
2 cucharaditas de jengibre rallado  
2 cucharadas de miel  
2 cucharadas de salsa de soya reducida en sodio  
1 cucharada de jerez  
4 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel de 4 onzas cada una  
aerosol vegetal para cocinar

Combine los primeros 5 ingredientes en un tazón pequeño. Colóquelo a un lado.

Aplane las piezas de pollo hasta que tengan  $\frac{1}{4}$  de pulgada de espesor usando un mazo o rodillo.

Rocíe la parrilla con aerosol para cocinar.

Cocine el pollo a la parrilla sobre carbón a fuego medio por 4 minutos por cada lado, rociándolos frecuentemente con la mezcla de salsa de soya.

Transfiera al plato para servir.

Receta elaborada por **National Kidney Foundation, Inc.** Todos los derechos reservados.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 mitad de pechuga de pollo por porción

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 257, Proteína 37.8g, Grasa 6.5g, Grasa Saturada 1.7g, Carbohidratos 10g, Calcio 22.9mg, Fósforo 282.4mg, Potasio 331.7mg, Sodio 237.3mg, Fibra Dietética 0.4g

# Nuggets de Pollo Saludables

SIRVE 6

$\frac{1}{2}$  libras de pechuga de pollo, cortadas en nuggets de 1.5 por 1 pulgada

1 contenedor de 6 onzas de yogurt griego bajo en sodio y bajo en grasa

1 taza de harina blanca común

1 huevo, batido

1 taza de hojuelas de maíz trituradas o totopos sin sal agregada

$\frac{1}{2}$  taza de jugo de lima

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de eneldo seco

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de semillas de apio secas

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de polvo de ajo sin sal

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de cáscara de lima secas

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta negra molida fresca

spray de aceite de olivo

Receta elaborada por **National Kidney Foundation, Inc.** Todos los derechos reservados.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 5 nuggets por porción

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 145, Proteína 13.6g, Grasa 2.3g, Grasa Saturada 0.6g, Carbohidratos 17g, Calcio 36.2mg, Potasio 149.3mg, Fósforo 120.3mg, Sodio 62.3mg, Fibra Dietética 0.7g



# Pimientos Rellenos de Pavo

SIRVE 4

2 pimientos verdes medianos (rojos si lo prefiere)

1 cucharada de aceite

½ taza de cebolla picadita

12 onzas de pavo molido

¼ cucharadita de comino

½ cucharadita de Mrs. Dash®

Sazonador Italiano

1 taza de arroz cocinado

2 cucharadas de queso Parmesano rallado

¼ taza de sustituto de huevo

Corte el tallo a los pimientos, quitele las semillas. Sancoche en agua hirviendo 5 minutos o hasta que estén tiernos. Retire del agua. Ponga a un lado y deje que se enfríen.

Caliente el aceite en una sartén y cocine la cebolla hasta que esté suave. Añada la carne de pavo y deje que se dore. Retire el exceso de líquido y grasa. Agregue el arroz cocido y las especias a la mezcla. Mezcle bien. Corte los pimientos por la mitad. Coloque en un traste para hornear. Coloque la mezcla/de arroz ¾ taza de carne en cada mitad del pimiento.

Rocie con queso parmesano. Hornee a 350° F por 25–30 minutos.

Contribuido por  
**David Myers**

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 mitad de pimiento

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 323, Proteína 28g, Grasa 16g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 89mg, Carbohidratos 15g, Calcio 81mg, Fósforo 238mg, Potasio 405mg, Sodio 168mg

# Pimientos Rellenos Estilo Mexicano

SIRVE 6

3 pimientos rojos

½ taza de arroz integral cocido

1 libra de pavo molido magro (93% magro, 7% grasa)

½ taza más 3 cucharadas de salsa fresca (que se encuentra en la sección de refrigerados del supermercado)

½ taza de cebolla picada de manera fina

1 huevo grande

1 cucharada de chile en polvo

½ cucharadita de pimienta negra

3 cucharadas de cilantro picado de manera fina

Receta elaborada por  
**National Kidney Foundation, Inc.**  
Todos los derechos reservados.

Precalente el horno a 350° F.

Prepare los pimientos para rellenar retirando el corazón, la membrana y partiendo a la mitad a lo largo.

Mezcle junto el arroz, pavo, huevo, ½ taza de salsa, hierbas y especias.

Divida por igual la mezcla en seis porciones y rellene las mitades de los pimientos.

Coloque en un plato para horno rociado con aceite en aerosol antiadherente.

Agregue 2 cucharadas de agua al fondo del plato para horno. Hornee cubierto por 45 minutos.

Descubra y coloque sobre cada pimiento 1½ cucharaditas de salsa fresca.

Hornee descubierto por 15 minutos adicionales.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** ½ pimiento relleno por porción

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 226.8, Proteína 23g, Grasa 10g, Grasa Saturada 2.6g, Carbohidratos 12g, Calcio 43mg, Fósforo 258mg, Potasio 483mg, Sodio 122mg, Fibra Dietética 3g

# Salchicha Picante

SIRVE 8

½ libra de pavo molido  
½ libra de carne de res molida y magra  
2 cucharadas de perejil seco  
½ cucharadita de polvo de ajo  
4 cucharaditas de pimienta, negra molida  
½ cucharadita de albahaca, molida  
⅛ cucharadita de salvia, molida  
10 hojas de romero, molido

Mezcle la carne de pavo molida y la carne molida de res carne ligeramente.

Combine todos los condimentos en un traste pequeño y mezclelos juntos.

Espolvoree los condimentos sobre la mezcla de carne; mezcle con una cuchara de madera hasta que los que los condimentos estén bien mezclados con la carne.

Divida en 8 salchichas. Cocine hasta que estén bien doradas en el sartén.

Contribuido por  
**David Myers**

TAMAÑO DE PORCION 1 salchicha

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 125, Proteína 15g, Grasa 7g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 36mg, Carbohidratos 1g, Calcio 20mg, Fósforo 109mg, Potasio 214mg, Sodio 54mg

# Huevos Con Chiles

SIRVE 4

8 huevos  
2 cucharadas de leche de 2%  
2 cucharadas de agua  
⅓ cucharadita de pimienta  
1 lata de 4-onzas de chiles verdes picados y enjuagados  
2 cucharadas de mantequilla o mantequilla suave  
¼ taza de cebolla picada

En un recipiente, bata los huevos junto con la leche y el agua. Revuelva la pimienta negra y los chiles. Deje a un lado. Derrita la mantequilla o la margarina en un sartén a fuego medio. Agregue la cebolla, cocine hasta que estén suaves. Añada la mezcla de huevo con chile. Cocine con el calor reducido a lo mínimo. Revuelva de vez en cuando. Debe revolver los huevos despacio y suavemente.

### Sugerencias para Servir

Para cada porción, añada 1 o 2 gotas de Tabasco. Recuerde isolo necesita un poco!

TAMAÑO DE PORCION ¼ of receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 223, Proteína 14g, Grasa 17g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 426mg, Carbohidratos 5g, Calcio 60mg, Fósforo 188mg, Potasio 148mg, Sodio 208mg

# Lo Básico de Pescados y Mariscos

Antes de saborearse su pescado, revise estos consejos básicos de compra y cocina de pescado.

## Consejos de Compra

**Pescado Fresco:** El color es una buena señal de frescura. Las agallas (si no se eliminan) deben ser de color rojo; la carne de un rosa pálido a rojo. EVITE el pescado de olor fuerte o una piel babosa y opaca. Al comprar pescado fresco, pida que sequiten las escamas y las aletas.

**Filetes y Bistecs Frescos:** La carne debe tener una apariencia firme y fresca, sin olor fuerte y sin las puntas secas.

**Filetes de Pescado Congelados:** El pescado debe estar solidamente congelado y no debe mostrar ninguna señal de escarcha. El paquete debe estar bien cerrado.

**Pescado Enlatado:** El pescado enlatado suele ser clasificado por pieza de tamaño; por ejemplo, el atún se vende como fancy o en paquetes solidos. También se etiqueta para indicar si esta en aceite, agua, sin sal y en agua. El salmón se vende por su variedad: El Chinook o salmón rojo son de color rojo oscuro y se quiebran en pedazos; el salmón rosa y chum se quiebran en pedacitos. El salmón también se etiqueta para indicar el medio en que se encuentra como el atún.

**Mariscos Frescos:** Los mariscos vivos como los cangrejos y langostas, deben mover activamente sus piernas. Los ostiones vivos y almejas de cáscara dura, deben cerrar sus conchas cuando se les golpee ligeramente.

Los mariscos parcialmente preparados, como las escalopas, ostiones y almejas deben ser empaquetados en un líquido claro. Los camarones y langostinos deben venir sin cabeza. Si va a usar variedades parcialmente preparadas utilice sólo aquellas sin sal y que estén disponibles fresco-congeladas.

Los mariscos cocinados se venden como el cangrejo entero, langosta y camarones. Una vez más, estas variedades se deben utilizar solamente si la etiqueta indica que son productos sin sal. Una buena compra es el camarón miniatura fresco congelado y cocinado o el camarón bebé.

**Mariscos Congelados:** Disponible cocinado o crudo, con o sin concha, los mariscos congelados deben estar bien cerrados. No compre paquetes con acumulación de escarcha. Asegúrese de revisar la etiqueta de nutrición para ver el contenido de sodio.

**Mariscos Enlatados:** Se vende entero, en pedazos, y ahumado. Todas las variedades ahumadas deben EVITARSE debido a su alto contenido de sal y de potasio. Los mariscos empaquetados al vacío pueden ser utilizados si el contenido de sodio es bajo. EVITE el marisco enlatado y empaquetado en escabeche.

## Manteniendo el Pescado Fresco

El pescado fresco y los mariscos se echan a perder fácilmente. Mantenga el pescado fresco a prueba de humedad en una bolsa de plástico bien cerrada en la sección más fría del refrigerador. Use dentro de un día o dos. Refrigere las sobras de cualquier pescado; use dentro de 2 o 3 días. Los pescados y mariscos congelados deben mantenerse solidamente congelados a 0 grados o menos. El pescado congelado se debe usar dentro de 3 meses. Para descongelar: Ponga el paquete envuelto en el refrigerador. Un paquete de 16-oz toma alrededor de 24 horas para descongelarse de esta manera. Para descongelación rápida (1-2 horas por libra), ponga el paquete envuelto debajo de un chorrito de agua fría, hasta que esté parcialmente descongelado. NO: (1) descongele el pescado a temperatura ambiente, (2) descongele el pescado con agua caliente, o (3) vuelva a congelar pescado descongelado.

## Sugerencias para Cocinar

El pescado es tan versátil que casi cualquier tipo puede ser horneado, a la parrilla, escalfado, frito, o al vapor. Pescados bajos en grasa incluyen el perca, bacalao, platija, lenguado, mero, abadejo, pargo, atún, róbalo rayado, y mariscos. Si hornea o asa un pescado bajo en grasa, no cocine de más. Sirva con salsa, si desea.

El trucha arco iris, bagre, arenque, caballa y el salmón son más altos en grasa en comparación a los pescados blancos. Estas variedades contienen ácidos grasos saludables para el corazón llamados "omega 3".

Mientras se cocina, la carne del pescado se vuelve de translúcida, a un color blanco rosado a blanco opaco. Use un tenedor para ver si está listo; debe romperse fácilmente. Si la carne se resiste y todavía tiene algo de translucidez, cocine por 1-2 minutos más. El pescado que se deshace fácilmente y es de color blanco lechoso está bien cocinado. Sobrecocinar resulta en un pe duro y seco.



# Bacalao Frito a la Sartén

SIRVE 3

2 cucharadas de harina de maíz amarilla  
¼ cucharadita de pimienta  
1 libra de filetes de bacalao Atlántico fresco y congelado  
3 cucharadas de aceite

Combine la harina de maíz y la pimienta en un plato hondo. Cubra los filetes de pescado descongelado con harina de maíz ligeramente. Caliente el aceite en un sartén. Fria los filetes, el lado de la piel al último, hasta que esté bien dorado por ambos lados y se desmenuce fácilmente con un tenedor (alrededor de 3 minutos por cada lado) Sirva inmediatamente con una pieza de limón como adorno.

## Variación

En vez de bacalao, cualquier filetes de pescado puede ser usado, como el lenguado, eglefino, o bagre.

TAMAÑO DE PORCIÓN 4 onzas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 248, Proteína 24g, Grasa 9g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 57mg, Carbohidratos 4g, Calcio 15mg, Fósforo 156mg, Potasio 269mg, Sodio 83mg

# Salmón con Glaseado de Limón

SIRVE 4

4 filetes de salmón  
2 cucharadas de mantequilla o de margarina suave

## Glaseado de Limón

1 cucharada de maizena  
¾ taza de agua  
2 cucharaditas de mantequilla o margarina suave  
1 cucharadita de limón rallado con tu y cáscara  
2 cucharadas de jugo de limón  
½ cucharadita de eneldo

Retire la bandeja para asar del asador; forrela con papel aluminio. Coloque el sartén en el asador. Prenda el asador y deje que se caliente por 10 minutos antes de cocinar.

Retire el sartén del asador y rocíe con aceite aerosol para cocinar. Ponga los filetes en el sartén, con poquita mantequilla o margarina. Cocine los filetes rociándolos una o dos veces con mantequilla o margarina. Los filetes se cocinan en aproximadamente 5 a 8 minutos. No volteé el pescado. Revise que este bien hecho con un tenedor o palillo. El pescado está listo cuando se desmenuce fácilmente.

## Glaseado de Limón

Disuelva la maizena en agua; agregue mantequilla o margarina y cocine hasta que el glaseado engruese. Añada el limón rallado con cáscara, el jugo de limón y eneldo. Sirva sobre los filetes de salmón.

TAMAÑO DE PORCIÓN 3 onzas de filete de salmón

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 283, Proteína 22g, Grasa 21g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 60mg, Carbohidratos 3g, Calcio 15mg, Fósforo 219mg, Potasio 544mg, Sodio 121mg

# Cazuela de Atún y Macarrones

SIRVE 4

2 cucharadas de maizena  
1/8 cucharadita de pimienta  
1/8 cucharadita de polvo para curry  
2 cucharaditas de aceite, vegetal  
1/4 taza de cebolla, picada  
2 tazas de leche 2%  
2 tazas de macarrones de codito cocidos  
2 latas de (6 1/2 onzas) atún, lavadas y drenadas

Combine maizena, pimienta y polvo para curry en una cazuela. Añada aceite y revuelva hasta que la mezcla suavice. Añada la cebolla y el perejil. Cocine, revuelva ocasionalmente, hasta que la cebolla esté tiernita.

Poco a poquito echele la leche. Cocine, muevale constantemente, hasta que la mezcla hierva.

Mezcle la salsa con los macarrones y el atún. Coloquelo en traste para hornear de 1 1/2 cuarto. Rocie la parte de encima con paprika eneldo, si desea. Hornee a 375° F unos 35 minutos o hasta que este ligeramente dorado y burbujeante.

TAMAÑO DE PORCION 1 1/2 taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 352, Proteína 32g, Grasa 11g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 37mg, Carbohidratos 31g, Calcio 191mg, Fósforo 328mg, Potasio 475mg, Sodio 330mg

# Tacos de Camarón con Chipotle

SIRVE 4

**Tacos de camarón**  
1/4 de taza de aceite de oliva  
2 dientes de ajo picados  
1 1/2 cucharada de Southwest Chipotle Mrs. Dash  
1 1/2 libras de camarón (aproximadamente 32 camarones medianos), cocidos, sin cola, pelados, desvenados, descongelados (si estaban congelados)  
4 tortillas de maíz, tamaño para taco  
2 tazas de repollo rallado

**Salsa de piña**  
1 taza de piña picada  
2 cucharadas de cebollines picados  
1 cucharada de cebolla roja picada  
2 cucharadas de cilantro picado  
1 cucharada de jugo de limón

Receta elaborada por **National Kidney Foundation, Inc.**  
Todos los derechos reservados.

Mezcle en un tazón mediano el aceite de oliva, el ajo y la Southwest Chipotle Mrs. Dash. Agregue el camarón a la mezcla, recubriéndolo bien. Deje aparte para marinar mientras prepara la salsa. La mezcla de camarón se puede hacer con anticipación y marinarse en el refrigerador.

Mezcle los ingredientes de la salsa de piña en un tazón pequeño. Cubra y deje aparte.

Caliente la sartén a fuego medio. Agregue la mezcla de camarón en el sartén y cocine aproximadamente 4 minutos, girando una vez los camarones, hasta que estén completamente calientes. (Los camarones también se pueden preparar a la parrilla en una canasta parrilla tipo vegetal). Prepare los tacos dividiendo la mezcla de camarón entre las 4 tortillas. Agregue un 1/4 de taza de repollo rallado. Por último, agregue 1/4 de la mezcla de salsa a cada taco. Cada taco estará bien relleno.

TAMAÑO DE PORCION 1 taco bien relleno por porción

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 250, Proteína 12g, Grasa 14.4g, Grasa Saturada 2g, Carbohidratos 22g, Calcio 77 mg, Fósforo 190mg, Potasio 312mg, Sodio 65mg, Fibra Dietética 3g

# Chuletas se Puerco al Horno con Arroz

SIRVE 4

4 chuletas de puerco (3½ - 4 onzas cada una)  
½ taza de arroz crudo  
2 tazas de agua  
1½ cucharadita de azúcar  
¾ cucharadita de hojitas de romero machacadas  
½ cucharadita de salvia  
4 latas de jitomates, sin sal, drenados y cortados por mitad  
½ pimienta verde, cortado en aros  
½ cucharaditas de hojas de albahaca machacada  
¼ cucharadita de pimienta

Caliente el horno a 350° F. Dore las chuletas en un sartén a fuego mediano. Coloque las chuletas doradas en un traste para hornear (tamaño ½ cuartos de galón). Rocíe el arroz en las chuletas. Caliente el agua, azúcar, hojitas de romero y salvia hasta que hiervan; vierta sobre las chuletas de puerco y arroz.

Coloque una mitad de jitomate y 1 o 2 aros de pimienta verde encima de cada chuleta. Rocíe con las hojitas de albahaca machacadas y pimienta. Hornee sin tapar hasta que las chuletas estén tiernitas y el arroz se cocine, alrededor de 50 a 60 minutos.

**TAMAÑO DE PORCION** 1 chuleta de puerco con vegetales y ½ taza de arroz

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 271, Proteína 20g, Grasa 6g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 46mg, Carbohidratos 23g, Calcio 25mg, Fósforo 198mg, Potasio 393mg, Sodio 168mg

# Carne de Hamburguesa de Puerco

SIRVE 8

2 libras de carne de puerco fresca, molida y magra  
½ cucharaditas de salvia molida  
½ cucharadita de mejorana  
1 cucharadita de azúcar (opcional)  
½ cucharadita de pimienta  
1 cucharadita de jugo de limón  
1 cucharadita de paprika

Combine todos los ingredientes menos la paprika en un plato hondo y mezcle bien. Si la mezcla de carne molida de puerco no se sostiene entre sí con facilidad, añada 2-3 cucharadas de agua y mezcle.

Rocíe un sartén con aceite en aerosol y caliente a fuego medio. Rocíe ambos lados de cada hamburguesa con paprika. Cocine completamente en ambos lados hasta que estén doradas y crujientes. Quite el exceso de grasa con una cuchara, ya que se acumula.

Las hamburguesas de puerco cocinadas pueden ser congeladas en porciones individuales para uso conveniente o pueden congelarse antes de cocinar.

## Sugerencias para Servir

Estas hamburguesas de puerco hacen un buen cambio para el desayuno sirvalas en panecillo Inglés o con huevos revueltos.

Caliente una carne de hamburguesa; sirva en un pan crujiente para un sabroso sándwich. Ponga un **poco de mostaza** (pagina 103) o **Salsa Picante de María** (pagina 101).

Para un almuerzo de fin de semana sirva la hamburguesas de puerco, con pan tostado, taza de fruta y una bebida.

## Variación

Use ¾ de cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de azúcar, y un poquito de Tabasco en 2 libras de carne de puerco molida para una combinación más sazónada.

Contribuido por  
**Renee Gnau**

**TAMAÑO DE PORCION** 1 carne

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 242, Proteína 21g, Grasa 17g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 76mg, Carbohidratos 1g, Calcio 20mg, Fósforo 182mg, Potasio 295mg, Sodio 59mg

# Carne de Puerco con Chile

1½ libras de carne de puerco (como 5 bistecs de, ½" de ancho)

2-3 chiles amarillos frescos

1 lata de 14-onzas de jitomates, enteros sin, drenados, y picados

½ taza de cebolla picada

Prepare los chiles amarillos asandolos y despues pelandolos. Vea la receta de Salsa Picante de María para la preparacion de los chiles. Machaque, muele o corte los chiles como usted desee y pongalos a un lado.

Corte el exceso de grasa de la carne de puerco. Corte la carne de Puerco en tiritas de una pulgada o en cubitos de ½ pulgadas. Deje a un lado. Rocie un sartén con aceite en aerosol. Caliente. Añada la carne de puerco ya cortada al sartén caliente, dore por todos lados. Mueva con frecuencia para evitar que se pegue. Cuando la carne de puerco este dorada por todos los lados, baje el fuego; agregue los jitomates picados, la cebolla y los chiles. Cocine por dos minutos. Añada 1-2 tazas de agua, y deje hervir . Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 30-45 minutos o hasta que este tiernita. Sirva sobre arroz.

## Variacións

Si desea una salsa más condimentada, sustituya uno o dos jalapeños por 1-2 de los chiles amarillos.

Puede usar chiles enlatados en vez de chiles frescos. Asegurese de enjuagar, drenar y quitarle las semillas a los chiles antes de cocinar.

Contribuido por **María Avila**

**TAMAÑO DE PORCION** 1¼ cups Puerco mixture, ½ taza de arroz

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 301, Proteína 26g, Grasa 9g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 76mg, Carbohidratos 26g, Calcio 45mg, Fósforo 254mg, Potasio 497mg, Sodio 64mg

# Salchicha Italiana Dulce

SIRVE 15

2½ libras de carne de, puerco molida

3-4 dientes de ajo, finamente picaditos

1½ cucharaditas de semillas de hinojo molidas o

2 cucharaditas de semillas enteras de hinojo

¾ cucharaditas de paprika

¼-½ cucharadita de pimienta de cayena

Coloque la carne molida de puerco en un plato hondo; rocíe ajo picado sobre el puerco. Mezcle los ingredientes restantes en una taza y rocíe sobre la carne de puerco. Mezcle hasta que el sazónador este bien mezclado con la carne de puerco. Cubra el plato y refrigere durante la noche para permitir que los sabores se mezclen. Hagalos en forma de salchicha. Frito a la sartén o asado a la parrilla.

## Nota

Para una salchicha leve, use 2 dientes de ajo y pimienta negra en vez de pimienta de cayena.

Contribuido por **Renee Gnau**

**TAMAÑO DE PORCION** 1 salchicha

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 160, Proteína 14g, Grasa 11g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 50mg, Carbohidratos tr, Calcio 17mg, Fósforo 123mg, Potasio 202mg, Sodio 39mg



# Cocina Lenta

Pollo ala Albahaca con Verduras .....	69
Curry de Arroz con Res .....	70
Estofado de Chile Verde .....	71
Pollo a la Mandarinina .....	72

Pollo Estilo Mexicano Desmenuzado en Olla de Barro .....	73
Pastel de Res Cocinado Lento .....	74
Chile de Susan .....	75



# Pollo a la Albahaca con Verduras

SIRVE 12

3 libras de pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, cortado en tiritas

3 zanahorias medianas, cortadas en piezas de una pulgada

2 tallos de apio medianos, cortados en piezas de una pulgada

2 cebollas medianas, cortadas en cuartos

½ taza de caldo de pollo bajo en sodio

½ cucharadita de hojas de albahaca, molida

En una olla de barro de 5 cuartos, coloque las zanahorias, apio y las cebollas alternando las verduras en capas. Cubra con las pechugas de pollo. Combine el caldo de pollo y los condimentos. Vacíe sobre el pollo. Cubralo y ponga a cocer a fuego lento por 7 a 9 horas o hasta que los jugos estén claros y las verduras tiernas.

## Sugerencias para Servir

Esta delicioso cuando se sirve sobre arroz al vapor.

Prepare porciones de ante mano y congele para una comida rápida.

Contribuido por  
**Tina Bakke**

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 3-4 tiras de pollo, ½ tazas vegetal,

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 120, Proteína 22g, Grasa 2g, Grasa Saturada tr, Colesterol 53mg, Carbohidratos 4g, Calcio 26mg, Fósforo 185mg, Potasio 340mg, Sodio 75mg

# Curry de Arroz con Res

SIRVE 6

1 libra de carne molida extra magra, baja en grasa  
3/4 taza de cebolla, picada  
1 taza de arroz blanco crudo  
1 lata de 14 onzas de jitomates, sin sal, drenados y licuados 1 1/2 tazas de agua  
2 manzanas medianas, sin el centro y picadas  
1 cucharada de polvo de curry  
1 diente de ajo picado  
1/4 cucharadita de pimienta

En un sartén grande, dore la carne molida y la cebolla picada. Desagüe si es necesario. Ponga la carne dorada y la mezcla de cebolla en una olla de barro de 3 1/2 litro. Añada los ingredientes restantes. Mezcle bien. Tape y cocine a fuego lento por 4 horas.

Adaptado de la **Comida Sureña**

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1/6 de receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 360, Proteína 24g, Grasa 13g, Saturate Fat 5g, Colesterol 70mg, Carbohidratos 36g, Calcio 30mg, Fósforo 190mg, Potasio 460mg, Sodio 80mg

# Estofado de Chile Verde

SIRVE 6

1 libra de chuletas de puerco cortadas en cubitos  
1/2 taza de harina  
1 cucharada de polvo de ajo  
1 cucharadita de pimienta  
1 cucharada de aceite de oliva  
2 latas de 4 onzas de chiles verdes cortados  
1 diente de ajo, molido  
1 lata de 14 onzas de caldo pollo bajo en sal  
6 tortillas de tamaño mediano\*

En una bolsa de plástico lugar grande ponga la harina, polvo de ajo y la pimienta negra y mezcle bien. Coloque la carne de puerco en una bolsa, y cubra bien con la mezcla de harina. En un sartén grande, ponga a dorar al puerco y la mezcla de harina en aceite de oliva. Ponga la carne de puerco dorado y la mezcla de harina, los chiles, el ajo y el caldo de pollo en olla de cocina lenta. Ponga a cocer por 10 horas a fuego lento.

Coloque 1/6 de la mezcla sobre un burrito de tortilla and roll. Usted puede adornar con lechuga, crema agria y cilantro, si lo desea. También puede hacer una receta más picante con 1 cucharada de polvo de chile rojo.

\*Vea la receta de las **Tortillas de Maria** (pagina 120)

Contribuido por **Kara Abbas**

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1/6 de receta + 1 tortilla

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 312, Proteína 22g, Grasa 12g, Saturate Fat 3g, Colesterol 53mg, Carbohidratos 30g, Calcio 92mg, Fósforo 252mg, Potasio 452mg, Sodio 417mg

# Pollo a la Mandarina

SIRVE 8

8 pechugas de pollo sin piel y sin hueso  
1 taza de agua  
2 cucharadas de azúcar morena  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharadita de pimienta  
1 cucharadita de jengibre molido  
1 cucharadita de polvo de ajo  
3 cucharadas de maizena  
½ taza de agua fría  
1 lata de 11-onzas de mandarinas drenadas  
1 pimiento verde picado

Coloque el pollo en una olla de cocina lenta. En un plato hondo combine el agua, la azúcar morena, jugo de limón, pimienta, jengibre y polvo de ajo. Vacíe sobre el pollo. Cubralo y ponga a cocer a fuego lento por 7 horas. Durante la 7ª hora, combine la maizena y el agua fría. Mezcle hasta que esté suave. Revuelva esto con el pollo. Añada las mandarinas y pimiento verde; revuelva. Incremente a fuego alto. Tape y cocine por 30 a 45 minutos más, hasta que el caldo se espese. Sirva con arroz blanco.

Adaptado de  
**Recetas Taste of Home**

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 pechuga de pollo, ½ taza de arroz, ¼ taza de salsa

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 256, Proteína 29g, Grasa 2g, Saturate Fat 1g, Colesterol 65mg, Carbohidratos 32g, Calcio 29mg, Fósforo 265mg, Potasio 78mg, Sodio 405mg

# Pollo Estilo Mexicano Desmenuzado en Olla de Barro

SIRVE 6

2¼ libras de pechuga de pollo sin hueso y sin piel  
1 taza de cebolla picada  
½ taza de jugo de limón  
1 cucharadita de polvo picante  
1 cucharadita de cilantro molido  
2½ cucharaditas de comino  
1½ cucharaditas de polvo de ajo  
2 cucharaditas de paprika

Rocíe la parte inferior y los costados de una olla de cocción lenta con aceite para cocinar.

Coloque las cebollas en la parte inferior de la olla de cocción lenta, agregue el pollo, el jugo de limón y especias.

Cocine en alto por 6 horas o hasta que el pollo quede listo.

Desmenuce el pollo con 2 tenedores.

Receta elaborada por  
**National Kidney  
Foundation, Inc.**  
Todos los derechos  
reservados.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 3 onzas de pollo

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 116, Carbohidratos 3.2g, Fibra Dietética 0.6g, Proteína 19.6g, Fat 2.4g, Grasa Saturada 0.5g, Potasio 347mg, Calcio 16mg, Fósforo 193mg, Sodio 47mg

# Pastel de Res Cocinado Lento

SIRVE 5

1 huevo  
¼ taza de leche de 2%  
2 rebanadas de pan blanco del día anterior en cubitos  
1 cebolla pequeña, finamente picada  
½ pimiento verde, finamente picado  
½ cucharadita de pimienta negra  
1½ libras de carne de res molida extra magra  
½ lata de jitomates picados sin sal, drenados

En un plato hondo bata los huevo y la leche. Revuelva los cubitos de pan, cebolla, pimiento verde, pimienta negra. Añadir la carne molida y mezcle muy bien. Forme en pan redondo para cubrir el fondo de una olla de barro de 5 cuartos. Vacie los jitomates encima del pan. Tape y cocine a fuego alto por una hora. Reduzca el fuego. Tape y cocine por 7-8 horas hasta que la carne ya no sea de color rosa y los jugos salgan claros.

## Sugerencias para Servir

Corte en rebanadas el pastel de carne de sobra para un relleno de sándwich delicioso.

## Variación

Sustituya la carne molida de res con carne pavo molido.

Adaptado de  
**Recetas Timeless**

TAMAÑO DE PORCION ½ recete

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 245, Proteína 21g, Grasa 13g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 100mg, Carbohidratos 10g, Calcio 60mg, Fósforo 168mg, Potasio 368mg, Sodio 171mg

# Chile de Susan

SIRVE 6

1 ½ libras de carne molida de res extra magra  
1 lata de 14-onzas de jitomates sin sal, drenados, y licuados 1 cucharada de aceite vegetal  
1-2 cucharadas de chile rojo en polvo, para leve o muy picante  
½ taza de cebolla, picada  
1 tallo de apio, picado  
1 pimiento verde o un chile fresco, picado y sin las semillas  
1 taza de agua

Para un chile más leve, use el polvo de chile rojo y pimiento dulce. Si le gusta un chile picante, use el chile en polvo picante y un chile verde fresco.

Caliente un sartén grande o en una cazuela a fuego medio. Añada 1 cucharada de aceite. Cocine la cebolla, el apio y el pimiento en el aceite hasta que estén-tiernos pero no dorados. Añada la carne molida, quebrando en pedazos pequeños, y cocine hasta que se dore por todos los lados.

Ponga la mezcla de carne en la olla de barro; agregue los jitomates enlatados, polvo de chile rojo y una taza de agua. Mezcle bien. Tape y cocine a fuego lento por 3-4 horas hasta que ya no pueda resistir la tentación de probarlo!

## Sugerencias para Servir

Uselo como platillo principal. Sirva con galletas o tortillas y con una ensalada verde al lado. También puede ser servido sobre arroz blanco esponjoso.

Contribuido por  
**Susan Klotz**

TAMAÑO DE PORCION aproximadente 1 taza, drenada

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 240, Proteína 24g, Grasa 13g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 41mg, Carbohidratos 6g, Calcio 27mg, Fósforo 190mg, Potasio 515mg, Sodio 115mg



# Comida Ligera

## Ensaladas

Ensalada de Pollo con Arroz .....	79
Ensalada de Macarrones y Camarón.....	80
Ensalada de Pasta de Verano .....	81
Atún Sorpresa .....	82
Ensalada de Pasta de Moño .....	83
Ensalada de Edamame con Quinoa .....	84

## Sándwiches

Consejos para Hacer Sándwiches .....	86
Sándwich de Queso ala Parrilla con Chile.....	87

## Platillos con Huevos y Queso

Huevos Rellenos de Queso, Huevo, y Tocino de Pavo .....	88
Bola de Queso Ranch Saludable para los Riñones.....	89
Quiche de Queso .....	90
Omelette de Huevo.....	91
Macarrones con Queso.....	92

## Otros Platos

Hagamos el Almuerzo .....	93
Lo Supremo de Mariscos.....	94



# Ensalada de Pollo con Arroz

SIRVE 6

2 tazas de arroz cocido y enfriado

2½ tazas de pollo cocinado en daditos

1½ tazas de chicharos congelados, cocinados y enfriado

1 taza de apio picado

1 cucharada de cebolla picada

¾ taza de mayonesa ligera

¼ taza de jugo de limón

¼ cucharadita de pimienta

⅓ cucharadita de eneldo

En un plato grande, combine el arroz, pollo, chicharos, apio y cebolla. En un plato pequeño mezcle la mayonesa, el jugo de limón, pimienta y el eneldo. Mezcle bien la mayonesa mezclada con la mezcla de pollo. Refrigere por varias horas. Sirva sobre las hojas de lechuga. Ligeramente rocíe Paprika en la parte superior de la ensalada de pollo, si lo desea.

## Sugerencias para Servir

Sirva como plato principal para el almuerzo con pedacitos de centeno crujiente o con galletas crujientes sin sal.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1½ tazas (½ de receta)

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 329, Proteína 21g, Grasa 15g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 62mg, Carbohidratos 27g, Calcio 30mg, Fósforo 179mg, Potasio 297mg, Sodio 343mg

# Ensalada de Macarrones y Camarón

SIRVE 4

2 tazas de macarrones coditos o conchitas cocinados y enfriado (1 taza sin cocinar)

1 taza de pepino, pelado y picado

8 onzas de camarón bebe congelado y cocinado

1 cucharada de cebolla picada

1 cucharada de perejil picado

¼ cucharadita de pimienta

½ taza de mayonesa baja en grasa

4 rodajas de limón

Enjuague los camarones congelados en agua fría si están escarchados. Es-currarlos bien y seque con toallas de papel. Combine todos los ingredientes, excepto las rodajas de limón, en un plato. Mezcle suavemente hasta que los ingredientes se mezclan bien con la mayonesa. Sirva sobre lechuga de hoja roja. Adorne con un poco de parprika y una rodaja de limón.

**TAMAÑO DE PORCION** 1½ tazas (¼ de receta)

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 256, Proteína 17g, Grasa 11g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 121mg, Carbohidratos 21g, Calcio 34mg, Fósforo 114mg, Potasio 182mg, Sodio 371mg

# Ensalada de Pasta de Verano

SIRVE 6-7

3 tazas de macarrones de conchitas enfriados y cocinado

1 taza de daditos de queso amarillo natural y bajo en grasa

½ taza de cebolla picada

1 paquete de 10 onzas de chicharos congelados, cocinados, drenados y enfria dos

½ cucharadita de tomillo seco

½ cucharadita de pimienta

¾ taza de mayonesa baja en grasa

Combine todos los ingredientes en un recipiente grande. Mezcle suavemente para mezclar los ingredientes con la mayonesa. Si la ensalada parece seca, añada 1-2 cucharadas de crema no láctea líquida o leche y revuelva. Enfríe durante varias horas o toda la noche.

## Sugerencias para Servirs

Use en lugar de ensalada de papa con las comidas de verano.

Sirva con carnes a la brasa o al carbon.

**TAMAÑO DE PORCION** 1 taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 265, Proteína 11g, Grasa 11g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 14mg, Carbohidratos 29g, Calcio 91mg, Fósforo 173mg, Potasio 152mg, Sodio 385mg

# Atún Sorpresa

SIRVE 4

1 lata de 6-½ onzas de atún enjuagado y drenado

1 taza de pedazos de piña, en jugo natural, drenada

½ taza de arroz blanco, cocinado y enfriado

½ taza de chicharos, cocinado y enfriado

¼ taza de cebolla verde rebanada

¾ taza de apio, cortado en diagonal

½ taza de mayonesa baja en grasa

2 cucharadas de jugo de limón

Desmenuze el atún a un plato hondo mediano. Mezcle la mayonesa y el jugo de limón juntos en un plato pequeño hasta que esté suave. Deje a un lado. Agregue el resto de los ingredientes a el atún desmenuzado. Para obtener mejores resultados, drene la piña durante la noche en el refrigerador. Mezcle suavemente y luego vierta la mezcla de mayonesa y limón.

Agite hasta que se mezclen. Refrigere a fondo.

## Sugerencias para Servir

Sirva en un plato de ensalada con pedazitos de pan crujiente o con galletas crujientes, adorne con menta fresca o con una ramita de perejil

Utilice relleno para hacer un sándwich de cara abierta por esparciendo la mezcla de atún ½ taza sobre una rebanada de pan; la parte superior con una pequeña hoja de lechuga.

**TAMAÑO DE PORCION** 1 taza (¼ de receta)

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 195, Proteína 14g, Grasa 7g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 20mg, Carbohidratos 18g, Calcio 30mg, Fósforo 116mg, Potasio 340mg, Sodio 182mg

# Ensalada de Pasta de Moño

SIRVE 4

2 tazas de pasta de moño cocida

¼ taza de apio picado

2 cucharadas de pimienta verde picado

2 cucharadas de zanahoria rallada

2 cucharadas de cebolla picada

¼ de cucharadita de pimienta

¾ de taza de mayonesa baja en grasa

½ cucharadita de azúcar

1 cucharada de jugo de limón

Mezcle la pasta, apio, pimienta verde, zanahoria y cebolla en un tazón.

En un tazón pequeño por separado, mezcle la pimienta, mayonesa, azúcar y jugo de limón hasta que esté suave.

Vacíe sobre la pasta y vegetales.

Mezcle hasta que quede bien recubierto.

Enfríe antes de servir.

**TAMAÑO DE PORCION** ½ de taza por porción

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 94, Carbohidratos 11.2g, Fibra Dietética 0.7g, Proteína 1.7g, Grasa 4.7g, Grasa Saturada 0.7g, Sodio 169.8mg, Potasio 42.3mg, Calcio 6.1mg, Fósforo 21.4mg

# Ensalada de Edamame con Quinoa – Plato Principale

SIRVE 4

2 tazas de edamame sin cáscara congelado, ya descongelado

1½ taza de granos de maíz congelados sin sal agregada, descongelados (puede usar maíz fresco o enlatado en su lugar)

1 cebolla roja pequeña, cortada en cuadros (puede sustituir con pimiento rojo adicional)

1 pepino grande, cortado en cuadros

1 pimiento rojo grande, sin semilla y cortado en cuadros

2 tazas de quinoa cocida (puede utilizar cereales cocidos alternativos como arroz integral, bulgur o farro)

1 racimo de cilantro fresco, picado (puede usar perejil fresco en lugar de cilantro, si así lo prefiere)

3 cucharadas de vinagre de vino tinto (puede sustituir el vinagre de vino tinto con vinagre de champaña)

4 cucharadas de aceite de oliva

¼ de cucharadita de sal (puede omitir o reducir la sal por una restricción adicional de sodio)

limón cortado

Usando un tazón grande (preferentemente uno con una tapa), mezcle el edamame, el maíz, la cebolla, el pepino, el pimiento, la quinoa y el cilantro juntos.

Rocíe vinagre de vino tinto, aceite de oliva y sal sobre las verduras y la quinoa.

Mezcle para combinar bien.

Cubra y refrigere por al menos una hora o durante la noche.

**Receta elaborada por National Kidney Foundation, Inc. Todos los derechos reservados.**

**TAMAÑO DE PORCION** Aproximadamente 2½ tazas como plato fuerte

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 411.2, Proteína 16.9g, Grasa 18.9g, Grasa Saturada 2.7g, Calcio 102.6mg, Carbohidratos 47.2g, Total Sugars 7.3g, Fósforo 334mg, Potasio 934.6mg, Sodio 177.6mg, Fibra Dietética 8.9g

# Ensalada de Edamame con Quinoa – Guarnición

SIRVE 8

2 tazas de edamame sin cáscara congelado, ya descongelado

1½ taza de granos de maíz congelados sin sal agregada, descongelados (puede usar maíz fresco o enlatado en su lugar)

1 cebolla roja pequeña, cortada en cuadros (puede sustituir con pimiento rojo adicional)

1 pepino grande, cortado en cuadros

1 pimiento rojo grande, sin semilla y cortado en cuadros

2 tazas de quinoa cocida (puede utilizar cereales cocidos alternativos como arroz integral, bulgur o farro)

1 racimo de cilantro fresco, picado (puede usar perejil fresco en lugar de cilantro, si así lo prefiere)

3 cucharadas de vinagre de vino tinto (puede sustituir el vinagre de vino tinto con vinagre de champaña)

4 cucharadas de aceite de oliva

¼ de cucharadita de sal (puede omitir o reducir la sal por una restricción adicional de sodio)

limón cortado

Usando un tazón grande (preferentemente uno con una tapa), mezcle el edamame, el maíz, la cebolla, el pepino, el pimiento, la quinoa y el cilantro juntos.

Rocíe vinagre de vino tinto, aceite de oliva y sal sobre las verduras y la quinoa.

Mezcle para combinar bien.

Cubra y refrigere por al menos una hora o durante la noche.

**Receta elaborada por National Kidney Foundation, Inc. Todos los derechos reservados.**

**TAMAÑO DE PORCION** Aproximadamente 1¼ de taza como guarnición

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 205.6, Proteína 8.4g, Grasa 9.5g, Grasa Saturada 1.4g, Potasio 467.3mg, Carbohidratos 23.6g, Total Sugars 3.6g, Calcio 51.3mg, Fósforo 167mg, Sodio 88.8mg, Fibra Dietética 4.4g

# Consejos para Hacer Sándwiches

## Consejos

Una ligera capa de mantequilla o margarina evitará que un relleno húmedo empape o moje el pan.

En lugar de una rebanada gruesa de carne en un sándwich, utilice una cantidad igual de rodajas finas.

No haga sándwiches con rellenos húmedos con mucha anticipación. Esto evitará que el pan se empape.

Extiende su concesión de pan mediante el uso de pan Melba fino (2 rebanadas = 1 rebanada de pan normal).

## Rellenos para Sándwiches

Mezcle queso crema bajo en grasa con piña drenada sin azúcar. Sirva en una pequeña rosquilla tostada.

Demenuze el salmón y mezcle con el pepino picado, una pizca de polvo de cebolla y mayonesa. Sirva en un panecillo duro.

Corte o muele la carne de puerco asado y mezcle con manzana picada finamente, una pizca de jengibre en polvo, y mayonesa ligera.

Combine los huevos cocidos picados duro, cebolla verde picada, pepinos, pizca de cebolla en polvo y mezcle con una pequeña cantidad de crema agria. Sirva con nan de centeno sueco.

# Sándwich de Queso a la Parrilla con Chile

SIRVE 4

2 cucharadas de mantequilla o de margarina

8 rebanada de pan

8 onzas de queso natural suizo

1 lata de 4-onzas de chiles verdes enteros y enjuagados

Ligeramente esparse mantequilla o margarina en un lado de cuatro rebanadas de pan. Por el lado seco del pan, coloque 1 onza de queso suizo, un chile entero que ha sido dividido sin semillas y abierto. Coloque otra onza de queso en el chile dividido y ponga la otra rebanada de pan por encima. Esparse mantequilla o margarina en la pieza superior del pan.

Caliente un sartén a fuego medio. Cuando este caliente, ponga los sándwiches en el sartén. Dore hasta que cada lado esté dorado y el queso se haya derretido. El queso puede derretirse más rápidamente si le pone una tapa a su sartén. Para un sándwich más suavcito, cubra completamente el sartén .

TAMAÑO DE PORCIÓN 1 sándwich

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Calorías: 400, Proteína 20g, Grasa 23g, Grasa Saturada 11g, Colesterol 52mg, Carbohidratos 27g, Calcio 603mg, Fósforo 391mg, Potasio 148mg, Sodio 401mg



# Huevos Rellenos de Queso, Huevo y Tocino de Pavo

SIRVE 12

6 huevo enteros grande  
¼ de cucharadita de pimienta negra molida  
2 rebanadas de tocino de pavo bien cocido  
2 cucharadas de cebollas o cebollitas picadas  
1 cucharada de mostaza  
3 cucharadas de mayonesa light  
1 cucharada de queso cheddar rallado, reducido en grasa

Coloque los huevos en una olla en una sola capa.

Agregue agua para cubrir los huevos.

Cubra la olla y haga que el agua hierva.

Apague el agua inmediatamente y deje que los huevos reposen por 15 minutos.

Drene el agua.

Coloque los huevos en agua helada, sepárelos y déjelos enfriar.

Rompa y pele los huevos.

Parta por la mitad larga los huevos. Retire la yema y colóquelos en un tazón.

Combine las yemas de los huevos cocidos, mayonesa, mostaza, queso y un pedazo de tocino de pavo y pimienta.

Coloque de vuelta la mezcla de la yema en las mitades de huevo.

Adorne con el resto del tocino, queso y cebollín.

Receta elaborada por **National Kidney Foundation, Inc.**  
Todos los derechos reservados.

**TAMAÑO DE PORCION** 1 huevo relleno por porción

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 116, Proteína 8.1g, Grasa 8.3g, Grasa Saturada 2.2g, Calcio 43.5mg, Carbohidratos 1.9g, Potasio 106.1mg, Fósforo 120.7mg, Sodio 255.4mg, Fibra Dietética 0.1g

# Bola de Queso Ranch Saludable para los Riñones

SIRVE 6

1 paquete de 8 onzas de queso crema bajo en grasa  
¼ de taza de yogurt natural bajo en grasa  
1 cucharadita de "Simple Organic Ranch Dip Mix"  
2 cucharadas de apio en cuadritos  
2 cucharadas de cebollín en cuadritos  
2 a 3 chorritos de salsa Tabasco  
2 cucharadas de nueces trituradas

Deje el queso crema a temperatura de habitación por 30 minutos.

Mezcle el yogurt con la mezcla de ranch dip, apio en cuadritos, cebollín y salsa Tabasco antes de mezclar la mezcla entera con queso crema.

Ruede para formar una bola y ruede sobre las nueces trituradas.

Receta elaborada por **National Kidney Foundation, Inc.**  
Todos los derechos reservados.

**TAMAÑO DE PORCION** ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 79, Proteína 3g, Grasa 6.3g, Calcio 60mg, Carbohidratos 3g, Potasio 104mg, Fósforo 62mg, Sodio 109mg, Fibra Dietética 0.2g

# Quiche de Queso

SIRVE 8

4 huevos, ligeramente batidos  
Pizca de pimienta  
1½ tazas de leche de 2%  
3 onzas de queso cheddar, rallado  
¼ taza de cebollas, picadas  
1 cucharadita de hojas secas de perejil  
1 cáscara de pastel de 9" sin hornear

Combine los ingredientes y mezcle bien. Vierta en la cáscara de el pastel sin hornear y preparado. Hornee a 350° F por 40-45 minutos. Dejar enfriar un poco antes de cortar. Adorne con una ramita de perejil fresco.

Refriguere el quiche que sobre o que no use.

## Variación

Añada ¾ taza de calabaita fresca picada a la mezcla antes de verterla en las cascara de el pastel. Hornee como se indica arriba.

Use 1 cucharada de perejil fresco picado en vez de hojas secas.

TAMAÑO DE PORCION ⅛ de quiche

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 189, Proteína 8g, Grasa 12g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 121mg, Carbohidratos 11g, Calcio 150mg, Fósforo 152mg, Potasio 139mg, Sodio 223mg

# Omelette de Huevo

SIRVE 6

3 huevos batidos ligeramente  
3 cucharadas de leche de 2% pizca de pimienta  
2 cucharaditas de mantequilla o margarina

Bata los huevos ligeramente, bata con leche y pimienta. Caliente mantequilla o margarina en un sartén; añada los huevos y cocine un poco. Con una espátula muevale alrededor del borde, para permiti que las parte sin cocer fluyan por debajo. Cuando el huevo esté casi cocido pero siga brillante, afloje el borde; enrolle o doble por la mitad.

## Variaciones

**Omelette de Cebolla:** Añada 1-2 cucharadas de cebolla picada verde a los huevos antes de cocinarlos.

**Omelette español:** Añada ¼ de taza de chiles verdes picados enjuagados y escurridos a los huevos antes de cocinarlos. Sirva con una cucharada de la **Salsa Picante de María** (pagina 101).

TAMAÑO DE PORCION 1 omelet

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 322, Proteína 20g, Grasa 24g, Grasa Saturada 7g, Colesterol 640mg, Carbohidratos 4g, Calcio 132mg, Fósforo 303mg, Potasio 262mg, Sodio 209mg

# Macarrones con Queso

SIRVE 4

8 onzas de macarrones secos pequeños de coditos  
1 cucharada de aceite de canola  
1½ taza de queso natural, rallado  
½ taza de leche de 2%  
2 cucharaditas de cebollino o perejil picado  
¾ cucharadita de pimienta blanca

Ponga a hervir alrededor de 6 tazas de agua; añada los macarrones y revuelva. Hierva hasta que estén tiernos como por 8 minutos. Escurra y enjuague brevemente con agua fría. Devuelva los macarrones escurridos a la cazuela. Añada el aceite de canola y revuelva hasta que los macarrones estén ligeramente cubiertos.

Añada el queso rallado, la leche, la pimienta y el cebollino picado o el perfil. Revuelva y mezcle el queso con los macarrones. Pongalo en fuego lento, y tape la cazuela. Muevale cada 5 minutos para fundir el queso y para que se mezcle con los macarrones. Continúe cocinando por unos 15 minutos. Si la mezcla parece seca, añada 1-2 cucharadas de leche, mientras que se cocina a fuego lento.

**Direcciones para hornear:** Rocíe una cazuela de 2 cuartos con aceite aerosol para cocinar. Prepare los macarrones como se menciona arriba. Coloque una capa de macarrones en el plato, espolvore con queso rallado. Repita haciendo capas de queso y macarrones hasta que se acaben. Espolvore la pimienta y el cebollino picado o perejil por encima. Vierta la leche por encima. Cubra su cazuela, hornee a 350° F por 30 minutos o hasta que el queso se derrita y este burbujeante.

TAMAÑO DE PORCIÓN 1¼ tazas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 432, Proteína 23g, Grasa 19g, Grasa Saturada 10g, Colesterol 47mg, Carbohidratos 41g, Calcio 372mg, Fósforo 339mg, Potasio 207mg, Sodio 284mg

# Hagamos el Almuerzo

SIRVE 4

2 cucharadas de aceite  
4 tallos de apio, picados  
1 pimiento verde, picado  
1 pimiento rojo, picado  
2 jalapeños, sin semillas y picados  
½ cebolla, picada  
pizca de chile en polvo  
4 huevos  
4 ramitas de cilantro o perejil  
4 rebanadas de mandarinas  
4 tortillas de harina\* pequeñas y calientitas

\* Vea Tortillas de Harina de Maria (pagina 120)

En un sartén grande con tapa, saltee el apio, pimientos y la cebolla en aceite a fuego medio por 15 minutos. Heche los huevos encima de las verduras salteadas con aceite de tal manera que los huevos queden separados de uno a otro. No los revuelva. Cubra el sartén para escalfar los huevos por 5 minutos o hasta que los huevos estén bien cocidos.

Sirva inmediatamente de manera que al quitarlos la porción de verduras queden con el huevo encima a 4 platos individuales. Adorne con cilantro y con las mandarinas. Sirva con tortillas de harina calientitas.

Contribuido por  
**Rosemary Robinson**

TAMAÑO DE PORCIÓN ¼ de receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 277, Proteína 10g, Grasa 15g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 212mg, Carbohidratos 26g, Calcio 94mg, Fósforo 142mg, Potasio 403mg, Sodio 267mg

# Lo Supremo de Mariscos

SIRVE 6

- 4 cucharadas de pimiento verde y picado
- 1 taza de apio, finamente picado
- ½ cucharaditas de pimienta, en grano molida
- 2 cucharadas de cebollas verdes picadas
- 1 taza de carne de cangrejo, cocida (1 pierna de cangrejo)
- 1 taza de camarones, cocidos
- ½ taza de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharadita de humo líquido
- ½ tazas de pan molido

Precaliente el horno a 375° F. Combine todos los ingredientes excepto el pan molido. Coloque en una cazuela rociada con aceite aerosol. Ponga el pan molido por encima.

Hornee por 30 minutos.

Contribuido por  
**Anna Moerder**

TAMAÑO DE PORCION ½ de receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 168, Proteína 11g, Grasa 10g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 77mg, Carbohidratos 8g, Calcio 52mg, Fósforo 105mg, Potasio 238mg, Sodio 358mg



## Salsas y Aderezos para Ensaladas

### Salsas

Salsa de Barbacoa .....	97
Salsa para Tostadas .....	98
Salsa para Enchiladas .....	99
Gravy de Menudencias .....	100
Salsa Picante de María .....	101
Marinada Basica .....	102
Mostaza Picante .....	103
Salsa Tarter.....	104

### Aderezos para las Ensaladas

Aderezo de Semilla de Apio .....	105
Aderezo de Cebollino Cremoso.....	106
Aderezo Francés .....	107
Aderezo de Hierbas con Limón para la Ensalada.....	108
Aderezo Italiano .....	109
Aderezo Zippy de Repollo o Col .....	110

# Salsa de Barbacoa

SIRVE 6

1 lata de 14 onzas de jitomates sin sal, picados  
½ taza de cebolla picada  
2 cucharadas de aceite  
2 cucharadas de vinagre de sidra  
1 cucharada de azúcar  
⅓ cucharadita de clavos  
⅓ cucharadita de mostaza

Combine todos los ingredientes en una cazuela y cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que espese. Para una salsa de textura suave, mezcle los jitomates enlatados en lugar de cortar. Hace aproximadamente 1½ tazas.

## Sugerencias para Servir

Vierta la salsa sobre las chuletas de puerco cocidas, pollo o chuletas solas y cocine a fuego lento hasta que se caliente completamente.

Añada la salsa a carne molida dorada y condimentada y servir en pan de hamburguesa para un estilo Sloppy Joe.

TAMAÑO DE PORCIÓN ¼ taza

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Calorías 39, Proteína 1g, Grasa 3g, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 4g, Calcio 8mg, Fósforo 8mg, Potasio 114mg, Sodio 56mg



# Salsa para Tostadas

SIRVE 6

1 lata de 14 onzas de jitomates sin sal, drenados y picados

1 cucharada de aceite

1 cebolla pequeña, picada

½ cucharadita de oregano, seco y molido

1 cucharada de vinagre de vino

1 lata de 4-onzas de chiles verdes, enjuagados y drenados

Escurre los jitomates, reservando 2 cucharadas de líquido. Ponga los jitomates, 2 cucharadas de jugo, aceite, cebolla, vinagre, y uno de los chiles en la licuadora. Mezcle hasta que esté suave.

Añada más chiles si desea.

Hace 2¼ tazas.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 6 cucharadas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 40, Proteína 1g, Grasa 2g, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 4g, Calcio 29mg, Fósforo 14mg, Potasio 128mg, Sodio 96mg

# Salsa para Enchiladas

SIRVE 6

2 cucharada de aceite

1 lata de 14 onzas de jitomates enlatados, sin sal, cortados y drenados o escurridos

1 cucharada de maizena

½ taza de agua

¼ cucharadita de polvo de ajo

1½ cucharadita de chile en polvo

Caliente el aceite en un sartén. Mezcle los jitomates cortados en cubitos, ajo en polvo y 1 cucharadita de chile en polvo. En una taza pequeña, mezcle la maizena y el agua hasta que esté suave. Añada a la mezcla de jitomate caliente mientras lo agita para mezclar bien. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que espese. Pruébalo. Si desea más sazón, añada un poco más de chile en polvo.

Hace alrededor de 1 ½ tazas.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** ¼ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 59, Proteína 1g, Grasa 5g, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 4g, Calcio 2mg, Fósforo 4mg, Potasio 78mg, Sodio 18mg

# Gravy de Menudencias

½ taza de menudencias de pavo, cocido  
1 taza del residuo del pavo  
1 taza de caldo de mollejas  
½ taza de maizena  
½ taza de agua  
pimienta  
pizca de cebolla en polvo  
¼ cucharadita de avesazonador de aves  
o  
⅛ cucharadita de salvia  
⅛ cucharadita de tomillo

## Caldo de Menudillos

1 tallo de apio  
1 zanahoria cortada en 3 o 4 trozos  
¼ de cebolla

Láve bien las menudencias y pongalas en una cazuela pequeña. Añada un tallo de apio cortado, una zanahoria cortada en trozos de 3-4, y ¼ de cebolla. Cubra las menudencias con agua y deje hervir a fuego lento hasta que las menudencias estén tiernas. Retire las menudencias del caldito. Corte las menudencias en pedacitos. Cuele el caldito y mida una taza y deje a un lado.

Con una cuchara retire la grasa de los residuos del pavo y échelo en una cazuela. Añada el caldo de menudencias a los residuos del pavo hasta obtener una consistencia de caldo. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva.

Mientras hierbe, mezcle la maizena y agua fría para hacer una mezcla fina. Agregue la mezcla de maizena al caldito hirviendo mientras agita con un batidor. Añada menudencias preparadas. Baje a fuego lento, revolviendo con frecuencia hasta que espese a la consistencia deseada. El gravy aparecerá transparente. Pruebelo. Si desea más sazón, agregue más condimentos y pimienta.

**TAMAÑO DE PORCION** 2 cucharados

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 19, Proteína 1g, Grasa 1g, Grasa Saturada tr, Colesterol 14mg, Carbohidratos 3g, Calcio 2mg, Fósforo 10mg, Potasio 25mg, Sodio 37mg

# Salsa Picante de María

**Ingredientes** 5 chiles amarillos, asados y pelados  
1 lata grande y 2 pequeñas de jitomates en cubitos  
1 diente de ajo, pelado y en cubitos si desea  
¼ taza de cebolla, picada  
½ cucharaditas de orégano, molido  
2 cucharadas de jitomate, líquido  
agua, como necesite, para adelgazar la salsa

Caliente la plancha o el comal a fuego medio caliente. Coloque los chiles en el comal y comience a asarlos. Gire a menudo para asarlo en todos los lados. A medida que se asan los chiles, la piel se hincha. Cuando la piel se quema en todos los lados, retire del fuego y coloque los chiles en agua fría para que se enfrien. Ya fríos quite la piel. No se frote los ojos o la cara con las manos, se puede encharlar.

Machaque los chiles en puré en un mortero y a mano si está disponible. Este es el verdadera manera de preparar chile mexicano. O licue los chiles pelados por unos 30 segundos. Para chile más espeso, añada cubitos de jitomates enlatados, ajo si desea, cebolla picada, orégano, y el líquido de tomate. Mezcle con cuidado. Añada agua a la salsa para hacer una salsa más delgada o para obtener la consistencia deseada o aproximadamente ¼ de taza. Conserve en un recipiente bien cerrado en el refrigerador.

Si ésta salsa no esta tan picante como usted desea, añada jalapeños y prepare igual que los chiles amarillos. Para una salsa más leve, cambie los chiles amarillos con chiles más leves.

**Contribuido por**  
**María Avila**

**TAMAÑO DE PORCION** ¼ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 40, Proteína 2g, Grasa tr, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 8g, Calcio 26mg, Fósforo 19mg, Potasio 137mg, Sodio 43mg

# Marinada Basica

½ taza de jugo de limón  
¼ taza de aceite  
1 diente de ajo, molido  
½ cucharadita de ajo en polvo  
¼ cucharadita de pimienta  
1 hoja de laurel

Combine todos los ingredientes en taza medidora de vidrio. Ponga la carne, pollo o pescado en una bolsa de plástico que cierre bien. Añada lo suficiente de marinada para que lo cubra bien cuando lo aplane.

Cierre bien la bolsa y refrigere. Almacene la marinada que no uso en un contenedor de vidrio en el refrigerador. Gire y gire la bolsa con frecuencia por varias horas. Cuando esté listo para cocinar, retirar de la bolsa y deseche la marinada. No utilice ésta marinada para cocinar. Descarte la marinada restante.

## Sugerencias para Uso

Esta es una marinada básica y puede ser usada en la mayoría de recetas que requieran una marinada.

Intente usarla para marinar una arrachera, falda, round steak, pollo asado o ala parrilla. Para un sabor más distintivo use aceite de olivo en vez de aceite vegetal.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 45, Proteína 1g, Grasa 4g, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 2g, Calcio 2mg, Fósforo 2mg, Potasio 20mg, Sodio 1mg

# Mostaza Picante

3 cucharadas de agua hervida  
¼ taza de ,mostaza seca  
1 cucharada de vinagre de sidra  
2 cucharaditas de aceite

Mezcle el agua hirviendo y la mostaza en polvo en un recipiente pequeño de profundidad para hacer una pasta. Enseguida, añada la vinagre a la pasta de mostaza, agitando cuidadosamente para mezclar bien la vinagre. Añada el aceite y mezcle bien para una textura suave.

Refrigere.

**Note:** Utilice con moderación ya que esto es muy picante!

## Sugerencias para Servirs

Gran adición a los sándwiches como los de carne asada fría, pastel de carne, o para carne de hamburguesas de puerco.

Sirvalo con camarones.

Es excelente para servirlo con pescado a la plancha o horneado.

**TAMAÑO DE PORCION** como desee

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 12, Proteína tr, Grasa 1g, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 1g, Calcio 4mg, Fósforo tr, Potasio tr, Sodio tr

# Salsa Tartar

½ taza de mayonesa baja en grasa

1 cucharada de pimiento verde, finamente picado

2 cucharaditas de cebolla, picada

2 cucharaditas de perejil, finamente picado

⅓ cucharadita de pimienta

2 cucharaditas de jugo de limón

Combine todos los ingredientes en un recipiente pequeño o frasco con tapadera que cierre bien. Mezcla a fondo. Enfríe por lo menos una hora antes de usar.

Refrigere después de mezclar.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 cucharada

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 50, Proteína tr, Grasa 4g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 4mg, Carbohidratos 1g, Calcio 3mg, Fósforo 13mg, Potasio 18mg, Sodio 160mg

# Aderezo de Semilla de Apio

HACE ALREDEDOR DE 1½ TAZAS

1 cucharadita de mostaza seca

1 cucharadita de paprika

⅓ taza de azúcar o miel

pizca de cebolla en polvo

4 cucharadas de vinagre

1 taza de aceite vegetal

1 cucharadita de semillas apio enteras

Coloque todos los ingredientes, excepto las semillas de apio y el aceite, en la licuadora. licuee a baja velocidad y añada el aceite poco a poquito.

Cuando este bien mezclado y espeso, agregue las semillas de apio. Refrigere. Hace alrededor de 1½ tazas.

## Sugerencias para Servir

Especialmente bueno cuando se sirve sobre ensalada de frutas o como salsa/dip para rodajas de fruta.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 cucharada

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 140, Proteína tr, Grasa 12g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 5g, Calcio 3mg, Fósforo tr, Potasio 8mg, Sodio tr

# Aderezo de Cebollino Cremoso

HACE ALREDEDOR DE 1 TAZA

½ taza de yogurt plano bajo en grasa  
½ taza de mayonesa ligera  
1 cucharadita de jugo de limón  
½ cucharadita de mostaza seca  
¼ cucharadita de cebolla en polvo  
Pizca de pimienta  
1 cucharadita de azúcar  
2 cucharada de cebollinos picados

Combine todos los ingredientes excepto los cebollinos en un procesador de alimentos. Mezcle a velocidad baja hasta que se mezclen. Añada los cebollinos y revuelva. Cubra y refrigere. Agite y mueva antes de usar.

TAMAÑO DE PORCIÓN 1½ cucharadas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 50, Proteína tr, Grasa 4g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 5mg, Carbohidratos 2g, Calcio 24mg, Fósforo 25mg, Potasio 38mg, Sodio 104mg

# Aderezo Francés

MAKES 1½ CUPS

1 taza de aceite vegetal o de olivo  
¼ taza de vinagre de cidra  
¼ taza de jugo de limón  
½ cucharadita de mostaza seca  
½ cucharadita de paprika

Bata todos los ingredientes juntos. Mantenga en un recipiente tapado en el refrigerador. Agite bien antes de servir. Hace alrededor de 1½ tazas.

## Variaciones

**Aderezo para Curry:** Añada ⅛ cucharadita de curry en polvo a ½ taza de aderezo francés preparado.

**Aderezo Lorenzo :** Añada ¼ cucharadita de chile en polvo a ½ taza de aderezo francés preparado.

TAMAÑO DE PORCIÓN 1 cucharada

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 85, Proteína tr, Grasa 9g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 1g, Calcio 1mg, Fósforo tr, Potasio 6mg, Sodio tr



# Aderezo de Hierbas con Limón para Ensaladas

HACE COMO ALREDEDOR DE 1⅓ TAZAS.

1 taza de aceite vegetal o de olivo  
⅓ taza de jugo de limón fresco  
¼ cucharadita de pimienta  
¼ cucharadita de albahaca  
¼ cucharadita de orégano  
¼ cucharadita de tomillo o de estragon  
1 diente de ajo, picado

Bata todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Cubra y refrigere.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 cucharada

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 90, Proteína tr, Grasa 10g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos tr, Calcio 2mg, Fósforo 1mg, Potasio 6mg, Sodio 1mg

# Aderezo Italiano

HACE APROXIMADAMENTE ⅔ TAZA.

**Ingredientes**  
¼ taza de vinagre de vino  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadita de orégano fresco o ½ cucharadita del seco  
1 cucharadita de romero fresco o ¼ cucharadita del seco  
⅓ cucharadita de pimienta negra  
1 diente de ajo mediano, picado o ⅓ cucharadita de ajo en polvo  
¼ taza de aceite de oliva

Mezcle la vinagre, el azúcar, el orégano, el romero, la pimienta y el ajo en procesador de alimentos y mezcle. A baja velocidad, poco a poco añada el aceite. Continúe la mezcla hasta que se mezcle a fondo. Cubra y refrigere. Sacuda bien antes de usar.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 2 cucharadas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 96, Proteína tr, Grasa 10mg, Grasa Saturada 2mg, Colesterol 0mg, Carbohidratos 4g, Calcio 4mg, Fósforo 2mg, Potasio 6mg, Sodio 1mg

# Aderezo Zippy de Repollo o Col

HACE 1 TAZA

1 taza de mayonesa baja en grasa

¼ cucharadita de mostaza seca

2 cucharadas de vinagre blanca

1 cucharada de azúcar

Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño, revolviendo hasta que la azúcar se disuelva. Haga por lo menos 1 hora antes de servir y refrigere. Rocíe sobre el col verde rallado y mezcle.

## Variación

Añada de ⅛ a ¼ de cucharadita de eneldo al aderezo ya preparado.

TAMAÑO DE PORCIÓN 1 cucharada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Calorías 107, Proteína tr, Grasa 10g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 10mg, Carbohidratos 4g, Calcio 1mg, Fósforo tr, Potasio tr, Sodio 104mg



## Cereales y Panes

Aderezo para Pan..... 113  
Pan de Maíz Panecilos ..... 114  
Pan Blanco "Hecho en Casa" ..... 115  
Arroz con Hierbas ..... 116  
Pasta de Moñitos con Hierbas..... 117

Orzo Romano..... 118  
Panqueques o Crepas suecas..... 119  
Torillas de Harina de Maria..... 120

# Aderezo Para Pan

SIRVE 12

**¾ tazas de mantequilla sin sal derritidas**

**1 taza de apio, picado**

**1 taza de cebolla, picada**

**8 tazas de pan blanco duro en cubitos**

**1½ cucharadita de sazón para aves**

Corte el pan duro en cubitos y coloque en una bandeja grande y poco profunda. Espolvoree el apio picado y la cebolla en los cubos de pan. Vierta la mantequilla derretida sobre la mezcla de pan y agite suavemente. Espolvoree el sazón para aves sobre la mezcla de relleno y mezcle suavemente. Si el relleno parece demasiado seco, agregue 2-3 cucharadas de agua caliente una a la vez para mantener el relleno junto pero tanta agua para hacer una mezcla muy húmeda, y pegajosa.

Coloque el aderezo en una cazuela grande para hornear. Cubra. Hornee a 350° F por 40-45 minutos. Retire la tapa, y hornee otros 10 minutos hasta que se dore.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** ¾ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 205, Proteína 3g, Grasa 5g, Grasa Saturada 9g, Colesterol 38mg, Carbohidratos 16g, Calcio 45mg, Fósforo 40mg, Potasio 100mg, Sodio 165mg

# Pan De Maíz, Panecillos

SIRVE 8

¾ taza de agua hirviendo  
¾ tazas de harina de maíz  
2 huevos, separados  
1 cucharada de mantequilla o margarina suave  
1 cucharada de azúcar  
¼ cucharadita de sal

Caliente el horno a 400° F.

De grasa a un molde cuadrado de 8" para hornear o a un molde de 8 tazas para panecillos opara hacer 8baritas; Precaliente el sartén ligeramente. Agite el agua hirviendo poco a poco en al harina de maíz.

Bata las claras de huevo hasta que estén firmes y mantenga al lado. Bat al margarina, yema de huevo, al azúcar yal sal neal mezcla de harina de maíz. Agregue las claras de huevo. Vierta en el molde.

Hornee por 20 a 25 minutos. Corte el pan en ocho cuadraditos.

**TAMAÑO DE PORCION** 2" cuadrito o 1 panecilo o 1 barrita

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 85, Proteína 3g, Grasa 3g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 57mg, Carbohidratos 17g, Calcio 7mg, Fósforo 32mg, Potasio 37mg, Sodio 103mg

# Pan Blanco "Hecho en Casa" (Para La Máquina de Pan)

RINDE 30 PORCIONES

4 cucharadas de mantequilla o margarina suave, derretida  
2 huevos batidos a temperatura ambiente  
¾ taza de leche de 2% ligeramente tibia  
3 cucharadas de miel  
3½ tazas de harina para pan  
4 cucharadas de polvo de crema no láctea  
1 cucharada de azúcar

Añada al leche a los huevos batidos para hacer 6 onzas. Agregue los ingredientes para pan de al siguiente manera: margarina derretida, huevo/ mezcla de leche y la miel.

Mezcle al harina, al leche en polvo y al azúcar en un recipiente.

Añada los ingredientes secos a los ingredientes líquidos en el recipiente para pan. Haga un hueco en el centro de los ingredientes secos. Coloque 2 cucharaditas de levadura seca activa en el hueco. Siga las instrucciones del máquina de pan para el ciclo de masa.

Contribuido por  
**Richard Owens**

**TAMAÑO DE PORCION** 1 rebanada

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 90, Proteína 3g, Grasa 2g, Grasa Saturada tr, Colesterol 15mg, Carbohidratos 15g, Calcio 11mg, Fósforo 27mg, Potasio 35mg, Sodio 25mg

# Arroz con Hierbas

1 taza de arroz integral sin cocinarse  
¾ taza de apio picado  
2 cucharadas de aceite  
½ taza de cebolla picada  
2½ tazas de agua hirviendo  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de albahaca seca  
1 cucharadita de romero seco  
1 cucharadita de tomillo seco  
¾ taza de champiñones en rodajas

Saltee el arroz en aceite hasta que esté dorado. Añada el apio y la cebolla y saltee con el arroz. Añada las hierbas, champiñones y semillas de sésamo y revuelva para mezclar. Añada el agua hirviendo. Cocine en un sartén cubierto a fuego lento por 1 hora o hasta que el arroz esté tierno.

## Variación

Utilice el arroz blanco en vez del integral. El tiempo en cocinarse se reduce a unos 25 minutos.

TAMAÑO DE PORCIÓN ¾ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 133, Proteína 2g, Grasa 4g, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 23g, Calcio 7mg, Fósforo 37mg, Potasio 73mg, Sodio 12mg

# Pasta de Moñitos con Hierbas

SIRVE 6

6 onzas de pasta de moñito sin cocinar  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de perejil fresco y picado  
¼ cucharadita de romero seco  
¼ cucharadita de salvia molida  
¼ cucharadita de hojas de albahaca, secas y molidas  
1 taza de jitomates cherry, cortados en cuartos  
pimienta recién molida, si lo desea

Cocine la pasta sin sal como se indica en el paquete. Escúrrala.

Mezcle los ingredientes, excepto los jitomates y la pimienta en un tazón mediano. Mezcle los jitomates. Mezcle al pasta con la mezcla de hierbas. Espolvoree con pimienta.

TAMAÑO DE PORCIÓN ¼ de receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 150, Proteína 4g, Grasa 5g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 25g, Calcio 10mg, Fósforo 50mg, Potasio 120mg, Sodio 5mg



# Orzo Romano

SIRVE 6

¾ taza de caldo de pollo sodio reducido  
1½ tazas de agua  
1½ tazas de pasta orzo cruda y seca  
2 dientes de ajo finamente picados  
½ tazas de cebolla verdes, picadas  
¾ tazas de queso Romano rallado  
1 cucharada de albahaca frescas o 1 cucharadita de hojas de albahaca seca  
¼ cucharadita pimienta recién molida

Caliente el caldo y el agua hasta que hirvan en una cazuela de 2 cuartos de galón. Agregue al pasta, ajo y la cebolla. Caliente hasta que hiervan; baje el calor. Tape y ponga a cocer a fuego lento unos 12 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que al mayor parte del líquido se absorba.

Añada el resto de los ingredientes y caliente bien.

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ of receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 175, Proteína 8g, Grasa 3g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 7mg, Carbohidratos 30g, Calcio 94mg, Fósforo 121mg, Potasio 123mg, Sodio 160mg

# Panqueques O Crepas Suecas

SIRVE 7

3 huevos  
1¼ tazas de leche de 2%  
¾ taza de harina tamizada de todo uso  
1 cucharada de azúcar  
¼ cucharadita de sal  
aceite en aerosol para cocinar

En un traste mediano, bata los huevos hasta que se espesen y adquieran un color limón. Añada al azúcar y la sal. Gradualmente añada al harina cernida alternando con al leche, batiendo con una batidora eléctrica o batidora de alambre hasta que adquiera un consistencia suave. Añada al mezcla por cucharadas en al plancha o en el sartén moderadamente caliente y rociado con aceite. Distribuya al masa uniformemente para hacer unos pastelitos delgados. Gire cuando al parte inferior sea de color marrón claro. Hace 50 crepas finas de cuatro pulgadas.

## Sugerencias para Servir

Sirva con fresas frescas o arándanos y en al parte superior pongale 1 a 2 cucharaditas de Lite Cool Whip.®

Coloque una cucharada de puré de manzana en el centro de al crepa, espolvoree con canela y enrolle.

TAMAÑO DE PORCIÓN 7 panqueques/crepa

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 110, Proteína 5g, Grasa 3g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 93mg, Carbohidratos 14g, Calcio 95mg, Fósforo 90mg, Potasio 105mg, Sodio 130mg

# Tortillas de Harina de María

HACE 3 DOCENAS

6 tazas harina blanca  
1 taza de manteca vegetal, suave  
1 cucharadita de sal  
2¼ tazas de agua tibia

Mezcle al harina yal sal en un traste grande yhondo. Añada al manteca vegetal y las dos tazas agua tibia. Comienze a mezclar a mano, apretando al harina yal manteca através de sus dedos omezcle con una cuchara y cuchilo, entrecruzándolo al harina yal manteca, para hacer al masa en una bola grande. Retire al harina que se pegue a los lados yalrededor de su traste o plato. Añada el ¼ de taza de agua tibia a al masa, si es que esta demasiado seca.

Voltee la masa sobre una tabla o sobre la mesa y amase la masa por un minuto para que quede como una bola suave. Cubra al masa con una una toalla o un plato por ol menos por cinco minutos y deje reposar.

Comienze a calentar su comal o sartén temperatura medio alta. Pellizque un trozo de masa y formela en una bola redonda de 2 pulgadas, volteando los bordes de al masa hacia abajo yadentro. Ponga cada bola a un lado. La parte de arriba se sentira seca al tacto.

Ligeramente rocíe harina a su masa y tabla o la su mesa. Forme su masa en una tortilla redonda de aproximadamente 6-7 pulgadas de diámetro. Torteo al tortilla entre sus manos para ablandar.

Pruebe un pequeño pedazo de masa del comal o sartén; que deberia comenzar a dorarse un poco si hay calor suficiente. Cocine cada tortilla hasta que se dore por ambos lados, volteela con frecuencia paraevitar que se queme. Con al espátula, pinzas ocon las manos puede voltear sus tortillas.

Apile las tortillas después ed cocinarlas. Deje que es enfrien. Cubar las tortillas con una toalla de papel y almacene en contenedores o bolsas de plástico bien cerradas. Refrigerelas.

Contribuido por  
**María Avila**

TAMAÑO DE PORCION 1 tortilla

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 125, Proteína 2g, Grasa 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 16g, Calcio 3mg, Fósforo 23mg, Potasio 22mg, Sodio 66mg



## Vegetales

Zanahorias Vichy.....123  
Ensalada de Pepino con Hierba..... 124  
Col con Mantequilla y Limón.....125  
Ejotes Marinados ..... 126  
Succotash Mexicano .....127

Remolachas en Escabeche..... 128  
Espárragos con Ajonjolí..... 129  
Ensalada de Siete Capas ..... 130  
Elote Untado con Especias..... 131  
Salteado de Vegetales Medley .....132

# Zanahorias Vichy

SIRVE 4

2 tazas de zanahorias,  
peladas, y en rebanadas  
½ taza de agua hirviendo  
2 cucharadas de  
mantequilla o margarina  
suave  
1 cucharadita de azúcar  
1 cucharadita de jugo de  
limón

Lave, pele y rebane las zanahorias. Coloque todos los ingredientes en una cazuela. Cocine a fuego alto hasta que se evapore el agua. Reduzca un poco el fuego y deje que las zanahorias se doren en la mantequilla o margarina. Observe cuidadosamente mientras se doran. Espolvoree con cebollino o perejil picado.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 90, Proteína 1g, Grasa 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 9g, Calcio 24mg, Fósforo 24mg, Potasio 181mg, Sodio 109mg

# Ensalada de Pepino con Hierba

SIRVE 6

¼ taza de aceite

1 cucharadita de ralladura fresca de la cáscara de limón

¼ taza de jugo de limón

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de cebolla verde picada

⅓ cucharadita de mejorana o tomillo, machacado

1 pepino grande, pelado y en rodajas

10 jitomates cereza, cortados en mitades

Combine el aceite, la ralladura / cáscara de limón, jugo de limón, azúcar, cebolla verde, la hierba que desee en un traste hondo. Revuelva hasta que esté completamente mezclado. Añada rodajas de pepino y las mitades de jitomate. Enfrie. Sirva sobre hojas de lechuga, si lo desea.

## Variación

Puede utilizar una cantidad equivalente de endulzante no nutritivo.

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 104, Proteína 1g, Grasa 5g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 6g, Calcio 10mg, Fósforo 18mg, Potasio 152mg, Sodio 4mg

# Col con Mantequilla y Limón

SIRVE 8

¼ de taza de mantequilla o de margarina suave

½ cucharadita de alcaravea o semillas de apio

1 repollo mediano (alrededor de 1½ libras), picado en trozos grandes

1 cucharadita de ralladura de cáscara del limón

1 ½ cucharadas de jugo de limón

pimienta

Derrita la mantequilla o la margarina en un sartén grande a fuego medio. Añada cualquiera semillas de alcaravea o semillas de apio. Aumenta el fuego a alto y agregue el repollo. Cocine por 3 a 4 minutos, revolviendo constantemente. Reduzca el fuego y cubralo. Cocine a fuego lento de 2 a 3 minutos hasta que esté tierno. Agregue la ralladura de la cáscara del limón y el jugo del limón. Pongale pimienta al gusto.

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 62, Proteína 1g, Grasa 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 3g, Calcio 24mg, Fósforo 11mg, Potasio 118mg, Sodio 66mg

# Ejotes Marinados

SIRVE 4

½ cucharadita de mostaza en polvo  
½ taza de vinagre de vino tinto  
½ taza de agua  
½ cucharadita de orégano  
½ cucharadita de albahaca dulce  
¼ cucharadita de pimienta negra  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de azúcar  
1 taza de ejotes verdes, cocidos y escurridos  
1 taza, de ejotes amarillos, cocidos y escurridos  
¼ taza de cebolla finamente picada

Mezcle la mostaza en polvo con una cucharada de vinagre hasta que se disuelva completamente. Añada los demás ingredientes excepto los ejotes y cebollas. Mezcle bien. Vierta la mezcla de vinagre sobre los ejotes amarillos y verdes cocidos y escurridos. Deje marinar en refrigerador durante por lo menos 2 horas antes de servir o durante la noche. Se sirve frío con cebolla finamente picada rociada sobre la parte superior, si así lo desea.

## Variación

Puede utilizar una cantidad equivalente de endulzante no nutritivo.

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 81, Proteína 1g, Grasa 5g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 9g, Calcio 39mg, Fósforo 16mg, Potasio 112mg, Sodio 184mg

# Succotash Mexicano

SIRVE 8

1 calabacita mediana y en rebanadas  
2 tazas de maíz, fresco o congelado  
¼ taza de jitomates enlatados sin sal añadida, escurridos y picados  
2 cucharadas de mantequilla o de margarina suave  
¼ taza cebolla picada  
1 pimiento verde o rojo picado  
¼ cucharadita de pimienta negra  
3-4 cucharadas de agua

Lave la calabacita y rebanela. Si el uso de maíz congelado, cocine para quede crujiente y tierno, y luego escurra. Cocine la cebolla en la mantequilla o margarina en una cazuela grande hasta que agarren color.

Añada las calabacitas preparados, el maíz, pimiento, pimienta negra y el agua. Cubra y ponga a cocer a fuego lento por unos 15 minutos. Agregue los jitomates picados. Cocine a fuego lento otros 5-10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 70, Proteína 2g, Grasa 3g, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 11g, Calcio 10mg, Fósforo 42mg, Potasio 181mg, Sodio 131mg



# Remolachas en Escabeche

SIRVE 4

1 lata de remolacha en rodajas de 16 onzas, sin sal añadida

¼ taza de vinagre de sidra

¼ cucharadita de canela molida

⅛ cucharadita de clavo molido

½ cucharadita de azúcar

Escorra el líquido de la remolacha en una taza de medir. Coloque la remolacha en rodajas en un recipiente o frasco con una tapa bien ajustada. Añada la canela, clavo de olor, la vinagre y la azúcar al jugo de remolacha. Revuelva para mezclar bien. Vierta sobre la remolacha regular en rodajas. Cubra y refrigere durante la noche antes de servir.

## Sugerencias para Servir

Sirva sobre hojas de lechuga y adorne con una rodaja o dos de un huevo duro.

## Variaciones

Puede utilizar una cantidad equivalente de endulzante no nutritivo.

Use remolachas embotelladas en vez de remolacha regular en rodajas.

Contribuido por  
**Renee Gnau**

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ cup

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 40, Proteína 1g, Grasa tr, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 9g, Calcio 19mg, Fósforo 19mg, Potasio 167mg, Sodio 223mg

# Espárragos con Ajonjolí

SIRVE 4

¾ de libra de espárragos o 1 paquete de 8 onzas de espárragos congelados

1 cucharada de mantequilla o de margarina suave

2 cucharaditas de semillas de ajonjolí

2 cucharaditas de jugo de limón

pimienta, si lo desea

Lave y corte los espárragos frescos. Coloque en un sartén, agregue el agua, y cocine hasta que estén tiernos o unos 10-15 minutos. Si utiliza espárragos congelados, cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Mientras tanto, en una olla pequeña, caliente la mantequilla o margarina.

Revuelva las semillas de ajonjolí. Cocine a fuego lento hasta que las semillas adquieran un color marrón dorado (unos 5 minutos). Añada el jugo de limón y mezcle.

Escorra los espárragos, ponga en un plato para servir caliente. Vierta la salsa ajonjolí sobre los espárragos calientes y sirva de inmediato.

TAMAÑO DE PORCIÓN ¼ de receta o ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 55, Proteína 2g, Grasa 4g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0g, Carbohidratos 4mg, Calcio 32mg, Fósforo 56mg, Potasio 147mg, Sodio 39mg

# Ensalada de Siete Capas

SIRVE 7

½ lechuga mediana iceberg, rallada  
½ taza de apio picado  
¼ taza de cebolla, picada  
1½ tazas de chicharos congelados y cocidos  
½ taza de mayonesa baja en grasa  
1 cucharada de azúcar  
¼ taza de queso cheddar rallado

Cocine, y escurra los chicharos. Ralle la lechuga y pongala en la parte de abajo de un molde cuadrado de 9". Extienda el apio picado y la cebolla sobre la capa de lechuga. Sirva pequeñas cantidades de mayonesa sobre el apio y la cebolla hasta que haya utilizado to la medida de ½ de taza. Espolvoree con azúcar. Con una cuchara ponga los chicharos cocinados sobre la mayonesa. Espolvoree el queso rallado por encima. Cubra y refrigere.

## Variación

Puede utilizar una cantidad equivalente de endulzante no nutritivo

Contribuido por  
**Brenda Murphy**

**TAMAÑO DE PORCION** ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 304, Proteína 34g, Grasa 12g, Saturate Fat 4g, Colesterol 95mg, Carbohidratos 11g, Calcio 5mg, Fósforo 275mg, Potasio 381mg, Sodio 68mg

# Elote Untado con Especias

SIRVE 8

1 cucharadita de polvo de curry  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de paprika ahumada  
1 cucharadita de polvo de ajo sin sal  
4 mazorcas de elote  
¼ de cucharadita de aceite de oliva o aceite vegetal por elote

Mezcle en un tazón pequeño todas las especias juntas.

Luego, retire las hojas del elote y ruede sobre ¼ de cucharadita de aceite (puede usar sus manos para que quede bien y parejo, pero siempre puede usar una brocha de repostería).

Usando de nuevo sus manos, cubra cada mazorca con una cucharadita de la mezcla de especias.

Receta elaborada por  
**National Kidney Foundation, Inc.**  
**Todos los derechos reservados.**

**TAMAÑO DE PORCION** ½ mazorca de elote por persona

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 70, Proteína 2.2g, Grasa 2.1g, Grasa Saturada 0.3g, Carbohidratos 12.9g, Calcio 6mg, Fósforo 49mg, Potasio 141mg, Sodio 1mg, Fibra Dietética 1.6g

# Salteado de Vegetales Medley

SIRVE 4

1 cucharada de aceite vegetal o de cacahuate  
½ taza de zanahorias, corte juliana  
½ diente de ajo picado  
1 taza de brocoli  
½ taza de champiñones frescos y rebanados

En un sartén, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada las zanahorias de corte juliana y el ajo; saltee por unos 2 minutos. Reduzca el fuego, tape y cocine por 3 minutos (las zanahorias todavía deben estar crujientes). Agregue el brócoli y los champiñones. Saltee hasta que los vegetales estén tiernos y crujientes o aproximadamente por 5 minutos.

## Variación

Añada ½ cucharadita de aceite de ajonjolí, si utiliza aceite vegetal, añada el aceite después de saltear las verduras. Esto añadirá un sabor delicado al Medley.

Se puede utilizar ½ cucharadita de ajo en polvo en vez de ajo fresco.

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 50, Proteína 1g, Grasa 4g, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 3g, Calcio 14mg, Fósforo 28mg, Potasio 143mg, Sodio 11mg



# Postres y Dulces Tradicionales (con azúcar)

## Pasteles y Betún

Pastel de Libra a la Antigua Brims.....	135
Pastel de Libra 7-Up®.....	136
Betún Cremoso.....	137
Vainilla, Limón, Canela Glaseado.....	138

## Dulce

Dulce de Queso Crema.....	139
Dulce Mike's Rocky Road.....	140

## Galletas

Queso Crema.....	141
Galleta de Azúcar.....	142
Polvorones de Limón.....	143
Pastelitos Mexicanos de Té de Canela.....	144

## Fruta

Manzana Crujiente.....	145
Arándano Crujiente.....	146
Postre Congelado Sabor a Baya.....	147
Peras Melba.....	148

Salsa de Frambuesa.....	149
Hielo de Fresa.....	150
Compota de Frutas para la Fiesta.....	151

## Tartas

Pastel de Merengue de Limón.....	152
Pastel o Pudín de Chocolate.....	153
Tarta o Pudín de Limón.....	154
Pastel Nilla® Wafer Crust.....	155

## Pudíns

Crema de Tapioca.....	156
Arroz y Pasas.....	157

## Misceláneo

Esmeralda Sorpresa.....	158
Tartas de Pastel de Queso.....	159
Empanadas de Postre.....	160
Mousse de Arándano y Frambuesa.....	161
Pastel de Queso de Frambuesa.....	162
Palomitas de Cumpleaños.....	163

# Postres y Dulces Tradicionales

(con azúcar)

Las recetas de esta sección utilizan azúcar como edulcorante.

Para recetas que sean bajas en azúcar, que utilicen una alternativa al azúcar o que tengan una alternativa "saludable para el corazón", consultar la sección de postres y dulces bajos en calorías.

## Pastel de Libra a la Antigua Brims

SIRVE COMO 40

2 tazas de azúcar  
1 libra de mantequilla sin sal, suavizada  
8 huevos grandes o 9 medianos, a temperatura ambiente  
4½ tazas de harina para pastel cernida  
1 cucharadita de almendras, limón o extracto de vainilla

Revuelva la azúcar y la mantequilla en crema hasta que esté esponjosa y de color limón. En un plato aparte, bata los huevos.

Alterne añadiendo alrededor de 1 taza de harina para pastel y ½ de los huevos batidos a la mezcla cremosa. Mezcle bien después de cada adición terminando con harina solamente. Un batido adecuado es necesario para que su pastel tenga una textura fina con volumen. Añade el extracto de sabor deseado y mezcle.

Vierta la mezcla en un molde de 10" (molde para pastel de angel) engrasado y enharinado. Hornee en un horno precalentado a 300° F por 1½ horas o hasta que comience a separarse de los lados del molde. Su pastel tendrá una forma uniforme, una parte superior ligeramente redondeada, y una delgada y delicada corteza de color dorado con la parte superior ligeramente rebentada.

Enfríe el pastel por 10 minutos antes de desmoldar. Gire sobre la rejilla de alambre y enfríe a temperatura ambiente.

El pastel de libra puede ser congelado para uso futuro, ya sea en su totalidad o rebanado en porciones individuales. El pastel se debe almacenar en un recipiente bien cerrado o bien envuelto en papel aluminio.

Congele el pastel de libra con glaseado de pastelería, adorne con acebo artificial en miniatura alrededor de la parte de abajo del pastel, añada unas cerezas confitadas rebanadas por encima.

### Sugerencias para Servir

- Utilice como pastel de frutas, ya sea con bayas frescas o congeladas o duraznos rebanados y enlatados. Adorne con crema batida congelada.

Contribuido por  
**Robert Brims**

TAMAÑO DE PORCIÓN 1 rebanada (½" ancho)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Calorías 190, Proteína 3g, Grasa 10g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 67mg, Carbohidratos 22g, Calcio 10mg, Fósforo 35mg, Potasio 32mg, Sodio 15mg

# Pastel De Libra 7-Up®

SIRVE 30

1 taza de mantequilla o margarina  
2 tazas de azúcar granulada  
5 huevos  
3 tazas de harina multiuso  
1 cucharadita de limón rallado o de extracto o cáscara  
7 onzas de 7-Up®

Engrase y eche harina un molde de 10" o molde de Bundt redondo. Precalentar el horno a 300° F. Bata la mantequilla o la margarina y la azúcar en un plato hondo. Agregue los huevos, uno a la vez, siga batiendo y luego añada el extracto de limón o la ralladura.

Añadir la harina y el 7-Up® a la mezcla sin dejar de batir continuamente. Vierta en el molde preparado. Hornee a 300° F por 1½ horas o hasta que al insertar un palillo en el centro el palillo salga limpio.

Contribuido por  
**Brenda Murphy**

**TAMAÑO DE PORCION** 1 rebanada (½" ancho)

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 165, Proteína 2g, Grasa 7g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 31mg, Carbohidratos 24g, Calcio 5mg, Fósforo 28mg, Potasio 26mg, Sodio 72mg

# Betún Cremoso

SIRVE 20

¼ taza de mantequilla o margarina  
1 cucharadita de vainilla  
1 libra de azúcar, de repostería tamizada  
½ taza de crema baja en grasa no láctea\*

\*crema no fortificada

Bata la mantequilla o margarina en un recipiente con una batidora eléctrica. Agregue la vainilla y la azúcar. Añada poco a poco la crema no láctea sin dejar de batir hasta que la consistencia esté suave y deseada para esparcer.

**TAMAÑO DE PORCION** 2 cucharadas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 115, Proteína tr, Grasa 3g, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 23g, Calcio 1mg, Fósforo 2mg, Potasio 6mg, Sodio 50mg



# Glaseado — Vainilla, Limón, Canela

SIRVE 16

2 tazas de azúcar de repostería

¼ cucharadita de vainilla

3-4 cucharadas de crema baja en grasa no láctea\*

\*crema no fortificada

## Glaseado De Vainilla

Mida la azúcar de repostería en un recipiente. Añada saborizante. Mezcle con la crema no láctea hasta que la mezcla tenga la consistencia de un glaseado. Heche el glaseado encima del pastel, permitiendo que el glaseado gotee por los lados del pastel de libra.

## Glaseado De Limón

Añada 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón y una cucharadita de jugo de limón al glaseado de vainilla ya preparado. Si es demasiado delgada, añada 1-2 cucharadas de azúcar de repostería para conseguir la consistencia deseada.

## Glaseado De Canela

Combine ½ cucharadita de canela y un ¼ de cucharadita de nuez moscada con la azúcar de repostería antes de añadir la crema.

TAMAÑO DE PORCION 1 cucharada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Calorías 65, Proteína 0g, Grasa tr, Grasa Saturada tr, Colesterol 0, Carbohidratos 16g, Calcio tr, Fósforo tr, Potasio tr, Sodio tr

# Dulce de Queso Crema

SIRVE 21

3 onzas de queso crema con ½ menos grasa

2¾ tazas de azúcar de repostería, tamizada

¼ - ½ cucharadita de saborizante de nuez negra

Bata el queso crema hasta que esté suave. Añada la azúcar de confitería, poquito a la vez, sin dejar de batir. Añada el saborizante y mezcle bien.

Deje caer por cucharadas sobre una envoltura de plástico y envuelva individualmente.

## Variación

Otros extractos pueden ser sustituidos por la nuez negra, como por extracto de almendras, vainilla, limón, menta y fresa.

TAMAÑO DE PORCION 1 pieza

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Calorías 76, Proteína tr, Grasa 1g, Grasa Saturada tr, Colesterol 0mg, Carbohidratos 16g, Calcio 5mg, Fósforo 5mg, Potasio 7mg, Sodio 19mg

# Dulce Mike's Rocky Road

SIRVE 15

6 onzas de chips de chocolate semidulces para hornear

2 tazas de bombones chiquitos

2 tazas de Rice Krispies

2 cucharadas de mantequilla o margarina

1/8 cucharadita de vainilla

Coloque los chips de chocolate para hornear, bombones, y la mantequilla o la margarina en la parte superior de una olla baño María a fuego medio. Revuelva con frecuencia mientras que los ingredientes se funden lentamente y se mezclan entre sí. Cuando este bien mezclado todo, añada Rice Krispies y el saborizante de vainilla. Revuelva suavemente hasta que los Rice Krispies queden bien cubiertos.

Retire del baño María. Coloque en un recipiente para hornear de 13 "x 9" rociado con aceite aerosol. Distribuya con una espátula. Deje que se en-frie. Corte en cuadrados de tamaño mediano, aproximadamente 1 1/2" x 2". Almacene en un recipiente bien cerrado.

Los dulces se pueden hacer en porciones dobles y se pueden congelar envolviendolos en papel aluminio.

Contribuido por  
**Mike Friend**

**TAMAÑO DE PORCION** 2 cuadros

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 108, Proteína 1g, Grasa 5g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 4mg, Carbohidratos 16g, Calcio 4mg, Fósforo 19mg, Potasio 46mg, Sodio 44mg

# Galletas de Queso Crema

HACE ALREDEDOR DE 3 1/2 DOCENAS

1 taza de mantequilla o de margarina, suavizada

1 paquete de queso crema de 3-onzas con 1/3 menos grasa, suave

1 taza de azúcar

1 yema de huevo

2 1/2 tazas de harina multiuso

1 cucharadita de vainilla  
azúcar de color o chispitas

Bata la mantequilla o margarina ablandada y el queso crema en un gran recipiente para mezclar. Con una batidora de mano, bata la azúcar poco a poquito y añada la yema de huevo y continúe batiendo. Añada la harina y la vainilla. Mezcle bien.

Enfrie la masa de galletas por 1 hora. Precaliente el horno a 325° F. Forma 1 cucharadita de masa en una pelotita y coloque en una bandeja para hornear engrasada. Decore cada galleta con azúcar de colores. Hornee 12-15 minutos o hasta que la parte de adentro este de color café claro.

**TAMAÑO DE PORCION** 2 galletas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 188, Proteína 2g, Grasa 10g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 13mg, Carbohidratos 22g, Calcio 9mg, Fósforo 26mg, Potasio 29mg, Sodio 113mg

# Galletas de Azúcar

HACE ALREDEDOR DE 5 DOCENAS

1 taza de azúcar  
1 taza de mantequilla o margarina, suave  
1 huevo  
2½ tazas de harina para todo uso, tamizada  
½ cucharadita de bicarbonato de sodio,  
1 cucharadita de vainilla  
2 cucharadas de leche de 2%

Bata la mantequilla o la margarina y la azúcar juntas. Agregue el huevo y la vainilla, hasta que la mezcla quede esponjosa. Cierne la harina y el bicarbonato de soda. Mezcle los ingredientes secos en la mezcla de crema hasta que esté suave. Mezcle la leche.

Deje caer en cucharaditas en una bandeja para hornear sin engrasar.

Aplane con un vaso de agua, que ha sido sumergido en azúcar granulada, o sumerga una pelotita de masa en azúcar antes de aplanarla.

Hornear a 400° F por 12 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla.

## Sugerencias para Servir

Rocie con **Vainilla** o con **Glaseado de Limón** (pagina 138).

Contribuido por  
**David Myers and  
Louise Corbin**

**TAMAÑO DE PORCION** 2 galletas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 121, Proteína 1g, Grasa 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 6mg, Carbohidratos 15g, Calcio 6mg, Fósforo 10mg, Potasio 18mg, Sodio 105mg

# Polvorones de Limón

HACE ALREDEDOR DE 3½ DOCENAS

½ taza de mantequilla o margarina, suave  
3 onzas de queso crema con ½ menos grasa, suave  
½ taza de azúcar  
1 cucharadita de ralladura de cascara de limón  
1 cucharadita de jugo de limón  
1 taza de harina multiuso, revuelva con un tenedor antes de medir  
½ taza de cornflakes semi-molido

Bata la mantequilla ablandada o margarina, queso crema, la azúcar, la ralladura de la cáscara de limón y el jugo. Poco a poco agregue la harina hasta que se mezclen bien. Cubrala por varias horas y deje que se enfrie hasta que la mezcla este lo suficiente firme para manejarla.

Mida la mezcla en cucharadas y ruende en pelotitas. Enrolle cada pelotita en el cornflakes molido. Coloque a una pulgada de distancia sobre una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee por 15 minutos a 350° F. Enfríe completamente. Conserve en un recipiente hermético entre dos hojas de papel de plástico o papel encerado.

Contribuido por  
**Berta Castle**

**TAMAÑO DE PORCION** 3 galletas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 145, Proteína 2g, Grasa 8g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 6mg, Carbohidratos 17g, Calcio 36mg, Fósforo 24mg, Potasio 31mg, Sodio 100mg

# Pastelitos Mexicanos de Té de Canela

SIRVE 16

1 taza de mantequilla o margarina, suave  
½ taza de azúcar de repostería  
2¼ tazas de harina para todo uso  
½ cucharadita de canela  
1 cucharadita de vainilla  
2 taza de azúcar de repostería mezclada con una cucharadita de canela para enrollar

Bata la mantequilla o margarina y la azúcar hasta que esté suave y esponjosa. Añada la harina, la canela y la vainilla. La masa estará moderadamente rígida. Enfríe por unas horas y después ruede en pequeñas pelotitas de aproximadamente 1 pulgada de diámetro.

Hornee en una bandeja de horno rociada con spray para cocinar en un horno a 400° F por 12 a 14 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Tan pronto como retire los pastelitos del horno, ruede los pastelitos en la mezcla de azúcar y canela. Dejar enfriar sobre una rejilla y después ruede en la mezcla de azúcar de nuevo.

**TAMAÑO DE PORCION** 3 galletas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 230, Proteína 2g, Grasa 11g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 30g, Calcio 7mg, Fósforo 21mg, Potasio 24mg, Sodio 145mg

# Manzana Crujiente

SIRVE 8

5 tartas de manzana para hornear  
¾ taza de azúcar  
½ taza de harina para todo uso  
½ taza de mantequilla o margarina, suave  
¼ taza de agua  
1 cucharadita de canela  
½ cucharadita de jugo de limón  
½ taza de avena  
½ cucharadita de nuez moscada

Pele las manzanas. Córtelas en rebanadas finas. Coloquelas en un cuadro de 8" para hornear rociado con aceite en aerosol. Espolvoree el agua sobre las manzanas. Combine los ingredientes restantes esparze sobre las manzanas.

Hornee de 30 a 35 minutos a 375° F o hasta que las manzanas estén tiernas y ligeramente doradas.

**TAMAÑO DE PORCION** ¾ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 272, Proteína 2g, Grasa 12g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 42g, Calcio 12mg, Fósforo 36mg, Potasio 140mg, Sodio 153mg

# Arándano Crujiente

SIRVE 8

3 tazas de arándanos frescos o 1 paquete (16 onzas) de arándanos sin azúcar congelados  
2 cucharadas de jugo de limón  
 $\frac{2}{3}$  taza de azúcar  
 $\frac{1}{2}$  taza de harina para todo uso  
 $\frac{1}{2}$  taza de avena  
 $\frac{1}{3}$  taza de mantequilla o margarina, suave  
 $\frac{3}{4}$  cucharaditas de canela

Caliente el horno a 375° F. Organice los arándanos en un molde de 8 pulgadas cuadrado para hornear sin engrasar. Rocíe con arándanos y jugo de limón. Mezcle la azúcar, harina, avena, mantequilla ablandada o margarina y canela. Espolvoree uniformemente encima de los arándanos.

Hornee hasta que la parte de arriba sea color café claro y los arándanos estén calientes, alrededor de 30 minutos. Sirva caliente.

TAMAÑO DE PORCIÓN  $\frac{1}{3}$  taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 211, Proteína 2g, Grasa 8g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 34g, Calcio 13mg, Fósforo 40mg, Potasio 84mg, Sodio 105mg

# Postre Congelado Sabor a Bayas

SIRVE 5

$\frac{3}{4}$  tazas de mermelada o jalea sin azúcar añadida de moras, frambuesa o fresa  
2 tazas de batido ligero congelado, que ha sido descongelado en el refrigerador

Enfrie la Bata la jalea o mermelada bien. Bata la jalea o mermelada hasta que esté suave. Doble suavemente en crema batida descongelada. No mezcle de mas.

Vierta la mezcla en 5 platillos de postre, cubralos y luego congele.

TAMAÑO DE PORCIÓN 1 platillo de postre

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 90, Proteína 1g, Grasa 4g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 1mg, Carbohidratos 19g, Calcio 21mg, Fósforo 22mg, Potasio 30mg, Sodio 21mg

# Pears Melba

SIRVE 6

6 rebanadas delgadas de pastel de libra\*

6 mitades de peras enlatadas, escurridas

salsa de frambuesa (página 149)

\*Vea la receta de Pastel de Libra a la Antigua Brim's o puede usar Pastel de Libra Congelado Sara Lee.®

Coloque una mitad de pera en cada rebanada de pastel de libra. Rocíe salsa de frambuesa sobre cada porción.

## Nota

El sodio será de mayor contenido cuando se use un pastel comercial.

Vea la etiquetas de de alimentos para ver el valor de sodio.

**TAMAÑO DE PORCION** 1 rebanda, pastel de libra, 1 mitad de pera, 3 cucharados

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 220, Proteína 2g, Grasa 6g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 66mg, Carbohidratos 43g, Calcio 25mg, Fósforo 59mg, Potasio 160mg, Sodio 123mg

# Salsa de Frambuesa

SIRVE 6

¼ taza de azúcar

1 cucharada de maicena

1 paquete de 10-onzas de frambuesas rojas, descongeladas

½ taza de agua

1 cucharadita de jugo de limón

Mezcle la azúcar y la maicena en una cazuela. Añada las frambuesas descongeladas y el agua. Cocine la mezcla hasta que espese, revolviendo constantemente. Retire del fuego y agregue el jugo de limón. Cuele la mezcla y deje enfriar. Si desea una salsa sin semillas, Cuele antes de refrigerar.

## Sugerencias para Servir

Pruebe la con el **Pastel de Libra a la Antigua Brim's** (página 135), **Pastel de 7-Up**® (página 136) o fruta fresca.

**TAMAÑO DE PORCION** 3 cucharados

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 65, Proteína tr, Grasa 0g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 18g, Calcio 7mg, Fósforo 9mg, Potasio 57mg, Sodio 1mg



# Hielo de Fresa

SIRVE 9

1 taza de fresas machacadas o licuadas  
1 taza de azúcar  
¼ taza de jugo de limón  
2 tazas de agua

Machaque las fresas frescas para hacer 1 taza. Combine el agua, fresas y la azúcar en una olla. Hasta que hierva. Retire del fuego. Añada el jugo de limón; revuelva.

Congele en platillos de postre de ½ taza o en pequeños vasos de papel de 3 onzas.

## Variación

Puede usar arándanos o frambuesas.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 platillo de postre o 1 taza de papel

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 95, Proteína tr, Grasa tr, Grasa Saturada 0, Colesterol 0, Carbohidratos 25g, Calcio 4mg, Fósforo 6mg, Potasio 52, Sodio tr

# Compota de Frutas para la Fiesta

SIRVE 8

1 manzana deliciosa roja y mediana  
½ tazas de uvas rojas sin, semillas, cortadas por mitad  
2-3 rebanadas de piña fresca, cortadas en pedacitos de ½ pugada o  
½ taza de trozos de piña sin azúcar, escurridos  
½ taza de cerezas Bing congeladas, cortadas por mitad  
½ tazas de mini bombones, no empaquetados  
¼ taza de jugo de limón  
1 taza de crema batida congelada ligera o light

Corte la manzana en pedacitos, dejando la piel por secolar. Ponga en un recipiente y eche el jugo de limón sobre las manzanas. Mezcle las manzanas, bien, y cubra con jugo de limón. Esto evitará que se decoloreen.

Quite el exceso de jugo de limón. Añada bombones y revuelva con cuidado. Prepare las otras frutas, añadalas a las manzanas. Mezcle suavemente para mezclar. Cubra el recipiente y enfríe. Justo antes de servir, añada crema batida y mezcle. Coloque la mezcla en vasos parfait; adorne con la mitad de una cereza Bing.

## Variación

**Use crema batida como adorno:** Sirva en platillos de frutas mezcladas con una cucharada de crema batida congelada. Decore con una ramita de yerbabuena fresca si la tiene.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 75, Proteína tr, Grasa 1g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 12g, Calcio 7mg, Potasio 7mg, Fósforo 8mg, Sodio 4mg

# Pastel de Merengue de Limón

SIRVE 8

1 ½ tazas de azúcar  
½ taza de maizena  
2 ½ tazas de agua  
4 yemas de huevo  
3 cucharadas de mantequilla o margarina  
1 cucharada de ralladura de cáscara de limón  
½ taza de jugo de limón  
4 claras de huevo  
½ taza de azúcar  
¼ cucharadita de cremor tártaro  
1 corteza de pie de 9-pulgadas, horneada

Mezcle la azúcar y la maizena en una cazuela; añada poco a poco el agua y revuelva hasta que se disuelva. Cocine a fuego medio; revuelva constantemente hasta que se espese y burbujee. Cocine un minuto y retire del fuego.

Bata las yemas de huevo ligeramente en un recipiente pequeño. Poco a poco mezclele ½ taza de la mezcla de maizena caliente; Mueva esta mezcla de nuevo a la mezcla de maizena restante en la cazuela. Cocine a fuego lento por 2 minutos mientras se continúa agitando. Retírelo del fuego. Agregue la mantequilla o la margarina, la ralladura de la cáscara de limón y el jugo. Vierta la mezcla en la corteza de pie horneada y deje que se enfríe.

Para el merengue, bata las claras de huevo hasta que esté suave y cremoso. Añada el Cremor de Tártaro y continúe batiendo hasta que las claras queden a punto de nieve. Incorpore poco a poco ½ taza de azúcar; siga batiendo hasta que el merengue este duro y brillante. Esparze merengue ligeramente sobre el relleno de pie enfriado, extendiendolo hasta que toque el borde de la masa para evitar que el merengue se encoja. Hornee en un horno precalentado a 425° F por 5 a 6 minutos o hasta que la superficie este de color café claro.

**TAMAÑO DE PORCION** ⅓ de 9-pulgadas de pie

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 386, Proteína 4g, Grasa 12g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 106mg, Carbohidratos 67g, Calcio 18mg, Fósforo 55mg, Potasio 88mg, Sodio 179mg

# Pastel o Pudín de Chocolate

SIRVE 8

1 ½ tazas de azúcar  
½ taza + 1 cucharada de maizena  
½ taza de cacao en polvo  
2 taza de crema no láctea  
1 taza de agua  
½ tazas de claras de huevos o sustituto de huevos  
1 cucharada de mantequilla o margarina  
1½ cucharadita de vainilla  
1 corteza de oblea \*Nilla® de 8-pulgadas

\*Vea la receta de corteza de oblea, Nilla® (página 155)

Mezcle la azúcar, la maizena y el cacao en una cazuela de 2½ cuartos. Añada la crema no láctea y diluyela con una taza de agua. Mezcle bien. Coloque a fuego medio. Revuelva con una batidora de alambre constantemente hasta que la mezcla empiece a hervir. Hirva por un minuto.

Retírelo del fuego. Agite ½ de la mezcla en un recipiente que contenga las claras o sustituto de huevo. Mezcle rápidamente con un batidor de varillas. Vierta esta mezcla en la cazuela. Coloque a fuego medio y ponga a hervir. Hirva por un minuto constantemente revolviendo. Retírelo del fuego. Mezcle la vainilla y la margarina. Vierta en la corteza de oblea preparada Nilla® o en 8 platillos para postre. Enfríe y refrigere. Adorne el pudín o la rebanada de pie con 1 cucharada de crema batida congelada si se desea.

Contribuido por David Myers

**TAMAÑO DE PORCION** ⅓ rebanda de tarta o ½ taza de pudín

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 347 or 231, Proteína 4g or 3g, Grasa 9g or 3g, Grasa Saturada 3g or 2g, Colesterol tr or tr, Carbohidratos 62g or 51g, Calcio 24mg or 14mg, Phosphorus 64mg or 47mg, Potasio 250mg or 233mg, Sodio 178mg or 65mg

# Tarta o Pudín de Limón

SIRVE 8

1 ½ tazas de azúcar  
½ taza de maizena  
1 ½ taza de agua  
½ taza de claras de huevo o sustituto de huevo  
3 cucharadas de mantequilla o margarina  
5 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de ralladura de cáscara de limón  
1 corteza de oblea de 8-pulgadas Nilla®\*

\*Vea la receta de corteza de oblea, Nilla® (página 155)

Contribuido por  
**David Mers**

Mezcle la azúcar, la maizena y el agua en una cazuela mediana. Coloque las claras de huevo o sustituto en un recipiente, que sostenga al menos 3 tazas.

Coloque la cazuela a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que la mezcla espese y hierva. Hirva por un minuto. Vierta ½ de la mezcla caliente en el recipiente con las claras de huevo o el sustituto mientras agita rápidamente. Luego, regrese esta mezcla de huevo a la cazuela con el resto de la mezcla de maicena, revolviendo constantemente. Hirva por un minuto más.

Retírelo del fuego. Mezcle la mantequilla o margarina; Agregue el jugo de limón y la cáscara. Vierta en una corteza de vainilla preparada de 8 pulgadas. Si va a servir como el pudín, se vierte en ocho platillos individuales para postre. Refrigere. Cubra cada rebanada de pie o pudín con una cucharada de crema batida congelada.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** ⅛ tarta or ½ taza de pudín

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 340 or 223, Proteína 2g or 2g, Grasa 13g or 5g, Grasa Saturada 3g or 1g, Colesterol 62mg or 54mg, Calcio 16mg or 7mg, Fósforo 19mg or 2mg, Potasio 50mg or 31mg, Sodio 174mg or 60mg

# Corteza de Oblea Nilla®

SIRVE 8

1¼ tazas de obleas de vainilla molidas (como 38 obleas)  
½ taza de mantequilla o margarina derretida sin sal

Combine las obleas molidas con la mantequilla o margarina derretida sin sal. Presione firmemente al fondo y a los lados del molde para pie con mantequilla de 9 pulgadas.

Enfríe en el refrigerador hasta que este firme.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** ⅛ de corteza 9-pulgadas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 138, Proteína 0.5g, Grasa 9g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 21mg, Carbohidratos 13g, Calcio 11mg, Fósforo 13mg, Potasio 17mg, Sodio 56mg

# Crema de Tapioca

SIRVE 5

½ tazas de azúcar  
2 tazas de crema no láctea  
3 cucharadas de tapioca de cocina rápida  
1 clara de huevo  
1 yema de huevo, ligeramente batido  
1 cucharadita de vainilla

Reserva 2 cucharadas de azúcar; combine la azúcar restante con la crema no láctea y la tapioca en una cazuela. Deje reposar 5 minutos. Añada la yema de huevo ligeramente batida y mezcle. Hirva rápidamente a fuego medio sin dejar de moverle. Retírelo del fuego (la mezcla estará fina). Agregue la vainilla.

Bata la clara de huevo a punto de nieve. Añada poco a poco la azúcar reservada mientras bate las claras de huevo a punto de nieve. Poco a poco revuelo en la mezcla caliente.

Enfríe. Con una cuchara ponga en 5 platillos para postre.

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 216, Proteína 2g, Grasa 11g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 43mg, Carbohidratos 27g, Calcio 10mg, Fósforo 69mg, Potasio 141mg, Sodio 58mg

# Pudín de Arroz y Pasas

SIRVE 8

2¼ de arroz, cocido  
7 onzas de crema no láctea  
7 onzas de agua  
¼ taza de mantequilla o de margarina  
½ taza de pasas  
1 cucharada de vainilla  
1 cucharadita de canela  
2 cucharadas de azúcar

En la parte superior de una olla baño de María, combine el arroz cocido, mantequilla o margarina, crema no láctea, el agua y las pasas. Mezcle la azúcar y la canela; agregue a la mezcla en el baño de María. Cocine a fuego medio-bajo, revolviendo con frecuencia, hasta que espese un poco, o alrededor de 20 minutos.

Retírelo del fuego. Agregue la vainilla. El pudín está bien servido ya sea caliente o frío. Este pudín es bastante dulce con un robusto sabor a canela. Si desea, puede reducir la canela a ½ de cucharadita y 1 cucharada de azúcar.

Contribuido por  
**David Myers**

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 190, Proteína 2g, Grasa 8g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 25g, Calcio 15mg, Fósforo 62mg, Potasio 171mg, Sodio 78mg

# Esmeralda Sorpresa

SIRVE 8

2½ tazas de pedacitos de piña sin azúcar y escurridos

1 paquete de 3 onzas de gelatina con sabor a lima

2 tazas de bombones miniatura

2 tazas de crema batida descongelada

Escorra bien la piña. Prepare la gelatina con sabor a limón de acuerdo a las instrucciones del paquete. Agregue la piña escurrida. Vierta en una bandeja de 13 "x 9" para hornear. Cubra inmediatamente con una capa de bombones. Enfrie.

Justo antes de servir, espárcese crema batida congelada sobre la capa de bombones. Corte en 5 cuadrados y sirva en plato pequeño forrado con lechuga de hoja roja.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 2 cuadros

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 143, Proteína 2g, Grasa 2g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 30g, Calcio 12mg, Fósforo 5mg, Potasio 99mg, Sodio 36mg

# Tartas de Pastel de Queso

SIRVE 24

24 obleas de vainilla

2 paquetes de queso crema

8 onzas con ½ menos grasa, suave

½ taza de azúcar

3 huevos

2 cucharaditas de jugo de limón

1 cucharadita de vainilla

1 lata de relleno de cereza para pie

24 piezas de aluminio para cada panecillo

Bate el queso crema, la azúcar, los huevos, el jugo de limón y la vainilla hasta que quede cremoso y esponjoso. Precaliente el horno a 375° F. Coloque una oblea de vainilla en cada pieza de aluminio para cupcakes en una bandeja de panecillos. Con una cuchara eche el relleno preparado en cada taza, dividiendo igualmente entre las tazas. Hornee por 15-20 minutos. Enfrie. Refrigere hasta que esté listo para servir.

Antes de servir, cubra cada tarta de queso con una cucharada de relleno de pay.

Contribuido por  
**Eutemía Hernandez**

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 tarta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 113, Proteína 3g, Grasa 4g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 32mg, Carbohidratos 15g, Calcio 30mg, Fósforo 37mg, Potasio 66mg, Sodio 115mg

# Empanadas de Postre

SIRVE 12

1 paquete de queso crema con ½ menos grasa, suave

½ taza de mantequilla o margarina suave

1 taza de harina para todo us

Bata la mantequilla o margarina suave y el queso crema hasta que se mezclen juntos. Añada la harina y haga en una bola. Refrigere la masa durante la noche. Retire de la nevera 30 minutos justo antes usar. Estire la masa alrededor de ⅛ de pulgada de grosor. Corte en pieza de unos 3½ pulgadas de diámetro. Coloque una cucharada de relleno en cada pieza o cortele a la masa y doble la otra mitad por encima. Apriete las orillas firmemente para sellar. Hornee a 400° F por 10-12 minutos.

**Seleccione uno de los siguientes para el relleno:**

- + Queso crema
- + Piña machacada, bien escurrida
- + Puré de manzana y canela
- + Mermelada, jalea, o conservas

**TAMAÑO DE PORCION** 1 empanada

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 121, Proteína 2g, Grasa 9g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 3mg, Carbohidratos 8g, Calcio 13mg, Fósforo 22mg, Potasio 27mg, Sodio 135mg

# Mousse de Arándano y Frambuesa

SIRVE 6

1 taza de cóctel de jugo de arándano

1 paquete de 3 onzas de gelatina de frambuesas

1 lata entera de 16 onzas de salsa de arándano

1 taza de crema batida descongelada

Caliente el coctel de arándano hasta que hierva en una cazuela . Agregue la gelatina de frambuesa hasta que se disuelva. Retírelo del fuego. Agregue la salsa de arándano. Deje enfriar. Enfríe la mezcla hasta que espese sin cua-jar. Doble por encima la crema batida y vierta en parfaits o platillos para servir.

Enfríe hasta que esté firme. Decore con otra cucharadita de relleno si se desea.

**TAMAÑO DE PORCION** ⅓ de receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 216, Proteína 1g, Grasa 1g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 50g, Calcio 4mg, Fósforo 5mg, Potasio 27mg, Sodio 55mg



# Pastel de Queso de Frambuesa

SIRVE 8

8 onzas de crema batida ligera, descongelada  
8 onzas de queso crema con ½ menos grasa, suave  
½ taza de azúcar en polvo  
1 9" corteza de galleta granam para pie  
1 lata de 21 onzas de relleno frambuesas para pie

Bata la crema batida, el queso crema suavizado y la azúcar. Vierta la mezcla en molde de pie preparado. Ponga el relleno de frambuesa encima.

Enfríe bien antes de servir.

Contribuido por  
**Ken & Avie McCoy**

**TAMAÑO DE PORCIÓN** ⅛ of pastel

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 387, Proteína 4g, Grasa 15g, Grasa Saturada 8g, Colesterol 13mg, Carbohidratos 56g, Calcio 50mg, Fósforo 66mg, Potasio 153mg, Sodio 317mg

# Palomitas de Cumpleaños

SIRVE 6

2 cucharadas de leche con 2 % de grasa  
¾ de taza de malvaviscos en miniatura  
2 cucharaditas chispas de dulce  
4 onzas de mezcla para pastel dorado  
4 tazas de palomitas  
1 cucharada de extracto de vainilla

Prepare las palomitas.

Retire cualquier grano sin tronar.

Derrita los malvaviscos, la vainilla y la leche en una olla sobre bajo calor. Remueva continuamente.

Agregue la mezcla para pastel y las palomitas.

Rocíe aerosol para cocinar antiadherente en las manos.

Tome ½ taza de mezcla y forme una bola. Continúe con el resto de la mezcla.

Coloque las bolas de palomitas sobre papel encerado y rocíe las chispas.

Receta elaborada por  
**National Kidney Foundation, Inc.**  
Todos los derechos reservados.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 bola de palomitas por porción

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 139, Proteína 1.9g, Grasa 1.4g, Grasa Saturada 0.4 g, Carbohidratos 28.9g, Calcio 36.6mg, Fósforo 85.9mg, Potasio 1.9mg, Sodio 126 mg, Fibra Dietética 1g



# Postres y Dulces Bajos en Calorías

(con un sustituto del azúcar)

## Galletas y Betún

Barrita de Limon .....	168
Nuez Moscada.....	169
Almendra China .....	170
Mantecada Scotch .....	171
Golosinas de Cereal de Arroz .....	172
Betún de Queso Crema.....	173

## Pudíns

Flan al Horno .....	174
Pastel de Limón .....	175
Marmolado de Tapioca con Bayas...	176

## Pasteles

Panqué de Aránoanos y Limon.....	177
Pastel de Queso de Fresa .....	178

## Fruta

Compota de Fruta Fresca .....	179
Manzana Brown Betty.....	180
Manzanas Horneadas con Canela....	181
Parfait de Bayas.....	182
Empanadas de Postre.....	183

# Postres y Dulces Bajos en Calorías

(con un sustituto del azúcar)

**Las recetas de esta sección han sido elaboradas para quienes necesitan limitar los dulces concentrados con menos calorías.**

**No se debe utilizar harina con levadura porque posee un alto contenido de sodio. Estas recetas utilizan harina normal para todo uso con levadura en polvo o bicarbonato de sodio, según sea necesario.**

**Se recomienda utilizar mantequilla o margarina "saludable para el corazón" para hornear en lugar de manteca. Tenga en cuenta que la margarina debe ser en barras, no una pasta suave para untar, a menos que se indique en la receta.**

## Galletas

Algunas galletas empaquetadas están permitidas, como se muestra en su dieta renal. Las Galletas hechas en casa añaden un toque especial a las reuniones familiares y a las vacaciones.

Use harina para todo uso. No use con levadura, ya que es muy alta en sodio. El polvo para hornear y el bicarbonato de sodio son muy altos en sodio. Estos productos se usan en pequeñas cantidades en ciertas recetas. Al tener el tamaño de la porción indicada de sodio, no se sobrepasará de su consumo diario de sodio. Y podrá disfrutar de dulces caseros!

En la actualidad hay muchos endulzantes sin azúcar que se pueden usar basados en su preferencia por el sabor. Revise la etiqueta del envase para asegurarse de que puede ser utilizado para hornear. Si tiene alguna pregunta sobre endulzante específico, consulte a su dietista renal. La etiqueta puede referirse a un producto como un "edulzante no nutritivo", que es un término técnico para indicar sin azúcar.

# Galletas de Barritas de Limón

½ taza de mantequilla o margarina, suave

2½ cucharaditas de endulzante sin azúcar

1 huevo entero

1 cucharada de agua

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharada de ralladura de cáscara de limón

1 cucharadita de vainilla

2 tazas de harina para todo uso tamizada

1 cucharadita de polvo para hornear

Bata la mantequilla o margarina y el huevo hasta que esté muy suave y esponjoso. Añada edulzante, agua, jugo de limón, la ralladura de limón/cáscara y la vainilla. Bata hasta que quede bien mezclado.

Cierne los ingredientes secos y añada a la mezcla cremosa. Mezclar hasta que la harina esté bien mezclada. La masa quedará desmenuzable. Forma la masa en 2 pequeñas barritas, 2½" x 1 ½". Envuélvalas en papel encerado. Enfríe hasta que estén firmes o toda la noche.

Corte en rodajas de ¼" y hornee en una bandeja para hornear sin engrasar a 400° F por 10-12 minutos. Las galletas deberan quedar doradas ligeramente.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 4 galletas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 128, Proteína 2g, Grasa 7g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 4mg, Carbohidratos 13g, Calcio 20mg, Fósforo 28mg, Potasio 28mg, Sodio 144mg

# Galletas de Nuez Moscada

HACE 6 DOCENAS DE GALLETAS

1 taza de mantequilla o margarina, suavizada

½ cucharadita de endulzante sin azúcar

1 huevo

1 cucharadita de vainilla

3 tazas de harina para todo uso

½ cucharadita de polvo para hornear

1¼ cucharaditas de nuez moscada

2 cucharadas de leche

Bata la margarina suave y el endulzante hasta que esté suave y esponjosa. Bata esta mezcla en el huevo y la vainilla. Cierne la harina, polvo de hornear y la nuez moscada. Mezcle en la mezcla cremosa. Forme en rollos (2½" x 10") y la envuelva en papel encerado. Enfríe hasta que estén firmes o toda la noche.

Corte con un cuchillo afilado alrededor de ¼" de espesor. Hornee en horno en una bandeja de galletas sin engrasar a 425° F durante 5 a 7 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. No hornee de más.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 4 galletas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 160, Proteína 3g, Grasa 10g, Grasa Saturada tr, Colesterol 2mg, Carbohidratos 15g, Calcio 16mg, Fósforo 30mg, Potasio 23mg, Sodio 202mg

# Galletas de Almendra China

HACE 3 DOCENAS DE GALLETAS

½ taza de mantequilla o de margarina, suave

2 yemas de huevo bien cocidas

¼ taza de azúcar

1 taza de harina para todo uso, tamizada

¼ cucharadita de extracto de almendra

Ralle las yemas de huevo duro. Mezcle la mantequilla ablandada o margarina y la azúcar a mano hasta que quede suave y luego añada las yemas de huevo. Mezcle la harina hasta que esté bien mezclado (la mezcla quedará quebradiza). Añada sabor y mezcle bien. Forme en rollos y enfríe por la noche.

Rebane a ¼" de espesor y coloque en bandejas para hornear sin engrasar. Hornee a 400° F por 12-15 minutos o hasta que estén bien doradas.

TAMAÑO DE PORCION 3 galletas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 131, Proteína 2g, Grasa 9g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 35mg, Carbohidratos 12g, Calcio 12mg, Fósforo 30mg, Potasio 23mg, Sodio 74mg

# Galletas Mantecadas Scotch

SIRVE 6

¾ taza de mantequilla o de margarina, suave

¼ taza de azúcar

2 tazas de harina para todo uso, tamizada

Bata la mantequilla o la margarina y la azúcar bien. Trabaje la harina con sus manos o con una cuchara de madera. Enfríe la masa.

Caliente el horno a 350° F. Amase la masa a ¼" de espesor. Corte en las siguientes formas (hojas, óvalos, triángulos, cuadrados). Coloque en una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee por 20-25 minutos. La parte de encima de las galleta no se doran, la forma tampoco cambiara. Si desea le puede poner betún de queso crema. Hace 2½ docenas de galletas.

## Variación

Divida la masa en foros de platitos más pequeños y pinte con colorante de comida si lo desea antes de que se enfríe.

TAMAÑO DE PORCION 2 galletas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 154, Proteína 2g, Grasa 9g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 16g, Calcio 49mg, Fósforo 89mg, Potasio 24mg, Sodio 88mg

# Golosinas de Cereal de Arroz

SIRVE 9

1½ taza de mini malvaviscos  
¼ taza de sustituto de azúcar  
3 tazas de cereal de arroz  
1 cucharada de mantequilla o margarina

Derrita la mantequilla o la margarina sobre fuego bajo en una cacerola grande.

Agregue los malvaviscos. Mezcle de manera continua hasta que se derritan.

Agregue el sustituto de azúcar a su elección.

Agregue el cereal de arroz. Mezcle hasta que se combinen.

Transfiera la mezcla a un sartén de 8"x8" engrasado.

Presione con papel encerado.

Deje enfriar. Corte en 9 cuadrados.

Receta elaborada por  
**National Kidney  
Foundation, Inc.**  
Todos los derechos  
reservados.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 cuadrado (1/9 de la receta)

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 77, Proteína 0.5g, Grasa 1.4g, Grasa Saturada 0.8g, Carbohidratos 16g, Calcio 1.2mg, Potasio 5mg, Fósforo 6mg, Sodio 11mg, Fibra Dietética 0.1g

# Betún de Queso Crema

2 onzas de queso crema  
1/3 menos grasa, suave  
2 cucharaditas de leche de 2%  
2 cucharadas de azúcar en polvo  
½ cucharadita de endulzante sin azúcar  
gotita de vainilla

Mezcle el queso crema y la leche hasta que esté suave; añada la azúcar en polvo, edulzante, y la vainilla. Mezcle bien. Revuélvase un colorante de comida si lo desea.

## Sugerencias para Servir

Añada ¼ de cucharadita de extracto de fresa al betún.

Esparse sobre galletas graham o obleas de vainilla.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 2 cucharaditas

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 26, Proteína 1g, Grasa 1g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 4mg, Carbohidratos 3g, Calcio 10mg, Fósforo 12mg, Potasio 15mg, Sodio 23mg



# Flan al Horno

SIRVE 2

1 huevo, ligeramente batido

¼ cucharadita de endulzante sin azúcar

1 taza de leche de 2%

½ cucharadita de vainilla

nuez moscada molida

Combine el huevo batido con endulzante; añada poco a poco la leche y la vainilla. Mezcle bien. Vierta la mezcla en dos moldes para flan. Cubra con una rociada de nuez moscada si lo desea.

Añada agua caliente alrededor de una pulgada. Coloque en moldes para flan en una bandeja para hornear. Hornee a 325° F por aproximadamente una hora o hasta que la mezcla no se pegue al insertar un cuchillo en el centro. Enfríe.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 taza de flan

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 99, Proteína 7g, Grasa 5g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 116mg, Carbohidratos 6g, Calcio 161mg, Fósforo 160mg, Potasio 218mg, Sodio 93mg

# Pudín de Pastel de Limón

SIRVE 6

3 huevos

2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón

¼ taza de jugo de limón

1 ½ tazas de leche 2%

2-3 cucharaditas de endulzante sin azúcar

¼ taza de harina multi-uso

Separe los huevos, colocando las claras en un recipiente grande y pe-queño. Con una batidora eléctrica a velocidad alta, bata las claras de huevo hasta que estén a punto de nieve. Deje a un lado. Precaliente el horno a 325° F.

Añada la ralladura de cáscara de limón y el jugo a las yemas de huevo. Bata a velocidad media hasta que estén bien mezclados. Añada la leche. Bata a velocidad baja por un minuto. Añada endulzante y harina; bata a velocidad baja hasta que esté suave.

Doble con cuidado en las claras de huevo. Ponga en 6 moldes para flan. Coloque las tazas en una bandeja para hornear y echele agua caliente a una profundidad de 1 pulgada alrededor de las tazas. Hornee 40-45 minutos o hasta que se dore por encima.

Sirva caliente o frío.

**TAMAÑO DE PORCIÓN** 1 taza de flan

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 92, Proteína 6g, Grasa 4g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 111mg, Carbohidratos 9g, Calcio 102mg, Fósforo 109mg, Potasio 156mg, Sodio 62mg

# Marmolado de Tapioca con Bayas

SIRVE 6

3 cucharadas de tapioca de cocina rápida

1 huevo, batido

2¾ tazas de leche de 2%

1¼ cucharaditas de edulzante sin azúcar

¼ cucharadita de vainilla

3 cucharadas de mermelada de bayas baja en azúcar

En la parte superior del baño María, revuelva la tapioca, el huevo batido y la leche. Deje reposar al menos 15 minutos para humedecer la tapioca.

Caliente hasta que hierva, revolviendo constantemente. Hierva 1 minuto; Retírelo del fuego. Añada el edulzante y la vainilla; revuelva bien. Enfríe 5 minutos. Echele mermelada de bayas por cucharadas encima del pudín. Con un cuchillo, raye la mermelada a través del pudín. Con una cuchara eche en partes iguales en 6 platillos individuales para postre. Enfríe.

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 90, Proteína 5g, Grasa 3g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 44mg, Carbohidratos 11g, Calcio 142mg, Fósforo 122mg, Potasio 187mg, Sodio 70mg

# Panqué de Arándanos y Limón

½ taza de queso cottage sin grasa

½ taza de mantequilla sin sal

3 huevos frescos

1 taza de yogurt de limón sin grasa

2 cucharaditas de extracto de vainilla

¼ de taza de Splenda

1¼ de taza harina común

½ taza de harina de trigo integral

1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de bicarbonato

¼ cucharadita de sal

2 cucharaditas de cáscara de limón

1 taza de arándanos

Haga puré el queso cottage hasta que quede suave.

Coloque el puré de queso cottage, la mantequilla y Splenda en una mezcladora y muele hasta que quede suave.

Agregue huevos, yogurt, vainilla, jugo de limón, cáscara de limón y mezcle hasta que quede suave.

Raspe los lados del tazón. Tamice los ingredientes secos, la harina común, la harina integral, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.

Agregue al tazón y mezcle hasta que quede suave.

Agregue los arándanos y mézclelos con el resto de la pasta.

Vacíe la mezcla en un molde para pastel de ángel de 8" engrasado.

Cocine por 35 a 40 minutos a 375° F.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 177, Proteína 5.4g, Grasa 9.4g, Grasa Saturada 5.3g, Carbohidratos 18.2g, Calcio 70.5mg, Fósforo 102.9mg, Potasio 106.7mg, Sodio 203mg, Fibra Dietética 1.3g

# Pastel de Queso de Fresa

SIRVE 8

¼ taza de galletas graham molidas  
1 cucharada de mantequilla o margarina, derretida  
⅓ cucharadita de canela  
⅓ cucharadita de nuez moscada  
1 pinta de fresas sin las colas  
3 tazas de queso cottage bajo en sal  
2 sobresitos de gelatina de fresa sin azúcar  
1 taza de agua  
2 yemas de huevo, ligeramente batidas  
2 claras de huevo, batidas a punta de nieve  
2 tazas de Cool Whip® ligero y descongelado

Combine las galletas molidas, mantequilla o margarina y especias. Deje a un lado. Cubra el fondo de un molde para pasteles de 9 pulgadas con papel encerado. Corte 15 de las fresas por la mitad; organice las fresas cortadas alrededor de los lados del molde con el lado cortado de las bayas volteadas hacia el interior del sartén.

Bata queso cottage hasta que este cremoso. Combine la gelatina y el agua en una olla pequeña; revuelva a fuego lento hasta que la gelatina se disuelva. Añada una pequeña cantidad de la mezcla de gelatina caliente a las yemas de huevo y mezcle bien. Regrese esta mezcla caliente a la olla. Cocine y revuelva a fuego lento por un minuto. Mezcle con el queso cottage. Con cuidado, echele las claras de huevo batida.

Mezcle Cool Whip® a la mezcla de queso. Vierta en el molde preparado; espolvoree con la mezcla de galletas molidas, reservando una cucharada para decorar. Enfríe hasta que cuaje o al menos tres horas.

Despliegue en un plato para servir; retire el papel de encerado, y espolvoree con la mezcla de galletas molidas reservado. Adorne con las fresas restantes.

TAMAÑO DE PORCION ⅓ de pastel

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 157, Proteína 13g, Grasa 6g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 60mg, Carbohidratos 13g, Calcio 65mg, Fósforo 158mg, Potasio 152mg, Sodio 59mg

# Compota de Fruta Fresca

SIRVE 8

1 manzana deliciosa roja y mediana  
½ tazas de uvas rojas sin, semillas, cortadas por mitad  
2-3 rebanadas de piña fresca, cortadas en pedacitos de ½ pulgada o ½ taza de trozos de piña sin azúcar, escurridos  
½ taza de cerezas Bing congeladas, cortadas por mitad  
½ tazas de mini bombones, no empaquetados  
¼ taza de jugo de limón  
1 taza de crema batida Cool Whip® ligero o light

Corte la manzana en pedacitos, dejando la piel por secolar. Ponga en un recipiente y eche el jugo de limón sobre las manzanas. Mezcle las manzanas, bien, y cubra con jugo de limón. Esto evitará que se decoloreen. Quite el exceso de jugo de limón. Añada bombones y revuelva con cuidado.

Prepare las otras frutas, añadalas a las manzanas. Mezcle suavemente para mezclar. Cubra el recipiente y enfríe. Justo antes de servir, añada crema batida Cool Whip® y mezcle. Coloque la mezcla en vasos parfait; adorne con la mitad de una cereza Bing.

**Cool Whip® como Adorno:** Sirva en platillos de frutas mezcladas con una cucharada de crema batida Cool Whip® encima. Decore con una ramita de yerbabuena fresca si la tiene.

TAMAÑO DE PORCION ½ taza

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 75, Proteína tr, Grasa 1g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 12g, Calcio 7mg, Fósforo 8mg, Potasio 78mg, Sodio 4mg

# Manzana Brown Betty

SIRVE 4

3 cucharada de mantequilla o margarina, derretida

½ taza de pan blanco fresco molido (como 2 rebanadas de pan, sin corteza)

3½ tazas de rodajas de manzanas amarillas deliciosas (3 grandes)

¼ cucharadita de nuez moscada

¼ cucharadita de canela

2 cucharadita de ralladura de cáscara de limón

1 cucharadita de jugo de limón

3 cucharada de agua

½-1 cucharadita de edulzant al gusto sin azúcar

Mezcle la mantequilla o margarina derretida y pan molido juntos para hacer la corteza. Organize ½ de la mezcla de la corteza en el fondo de una cacerola de 1 cuarto preparado con aceite en aerosol. Coloque la mitad de las manzanas en rodajas y la mitad de la nuez moscada, la canela y de la ralladura de cascara de limón en la parte superior de la corteza en la cazuela.

Cubra con otra ½ de la mezcla de la corteza, y con las manzanas y especias restantes. Mezcle el jugo de limón, agua y edulzante juntos. Espolvoree sobre la mezcla en una cazuela. Echele el pan molido restante. Cubra la cazuela y hornee a 375° F por 30 minutos. Destape y continúe horneando por otros 20 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.

TAMAÑO DE PORCIÓN ½ taza (¼ of de receta)

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 173, Proteína 2g, Grasa 9g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Carbohidratos 23g, Calcio 12mg, Fósforo 19mg, Potasio 139mg, Sodio 32mg

# Manzanas con Canela Horneadas

SIRVE 6

6 manzanas pequeña tartas

2 tazas de agua

2 cucharaditas de vainilla

½ cucharadita de canela

1 cucharadita de edulzante sin azúcar\*

Lave y quite las semillas de las manzanas. Quite la cascara de un tercio de la parte superior de cada manzana. Organize las manzanas en una charola de horno lo suficientemente grande como para mantenerlas.

En una olla, ponga a hervir aguavainillacanela y el edulzante. Vierta sobre las manzanas.

Hornee en horno a 350° F por una hora o hasta que las manzanas sean fácilmente perforadas con un tenedor. Bane las manzanas con frecuencia mientras se hornean. cuando las manzanas estén listas, retire del horno y deje enfriar en su jugo. También pueden ser horneadas en el microondas.

Sirva fría o caliente con canela espolvoreada por encima.

*\*Si usa Nutra-Sweet®, espolvoree sobre las manzanas horneadas justo antes de servir.*

TAMAÑO DE PORCIÓN 1 manzana

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 62, Proteína tr, Grasa tr, Grasa Saturada 0, Colesterol 0, Carbohidratos 16g, Calcio 12mg, Fósforo 14mg, Potasio 117mg, Sodio 1mg

# Parfait de Bayas

SIRVE 4

1 taza de bayas frescas o congeladas sin azúcar (use arándanos, frambuesas o fresas)

1 taza de leche 2%

2 cucharadas de maizena

2 cucharaditas de mantequilla o margarina, derretida

1 cucharadita de endulzante sin azúcar al gusto

½ cucharadita de extracto de vainilla o almendra

Rebane ½ taza de bayas seleccionadas. Haga en Puré de bayas a las que quedaron. Guarde 4 pequeñas bayas perfectas para adornar.

Añada la maizena con leche; mezcle bien. Añada la mantequilla o margarina derretida. Revuelva para mezclar completamente. Cocine a baño maría, revolviendo constantemente hasta que quede bastante gruesa. Aleje del fuego. Añada el puré de bayas, extracto de vainilla o almendra, y edulzante al gusto.

Divida las bayas en rodajas entre 4 copas de postre helado. Con una cuchara eche el pudín en los vasos parfait. Cubra cada uno con una baya.

Enfríe bien.

TAMAÑO DE PORCIÓN ¼ de receta

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 89, Proteína 3g, Grasa 3g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 5mg, Carbohidratos 11g, Calcio 95mg, Fósforo 79mg, Potasio 147mg, Sodio 55mg

# Empanadas de Postre

SIRVE 12

1 paquete de queso crema con ⅓ menos grasa, suave

½ taza de mantequilla o margarina suave

1 taza de harina para todo uso

Bata la mantequilla o margarina suave y el queso crema hasta que se mezclen juntos. Añada la harina y haga en una bola. Refrigere la masa durante la noche. Retire de la nevera 30 minutos justo antes usar.

Estire la masa alrededor de ⅛ de pulgada de grosor. Corte en pieza de unos 3½ pulgadas de diámetro. Coloque una cucharada de relleno en cada pieza o cortele a la masa y doble la otra mitad por encima. Apriete las orillas firmemente para sellar. Hornee a 400° F por 10-12 minutos.

**Seleccione uno de los siguientes para el relleno:**

+ Queso crema

+ Piña machacada, bien escurrida

+ Puré de manzana y canela

+ Mermelada, jalea, o conservas

TAMAÑO DE PORCIÓN 1 empanada

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL** Calorías 121, Proteína 2, Grasa 9, Grasa Saturada 2, Colesterol 3, Carbohidratos 8, Calcio 13, Fósforo 22, Potasio 27, Sodio 135

# Índice



# Índice

Aderezo de Cebollino Cremoso .....	106	Consejos para Hacer Sándwiches.....	86
Aderezo de Hierbas con Limón para Ensaladas.....	108	Crema de Tapioca.....	156
Aderezo de Semilla de Apio .....	105	Curry de Arroz con Res .....	70
Aderezo Francés.....	107	Dulce de Queso Crema .....	139
Aderezo Italiano .....	109	Dulce Mike's Rocky Road.....	140
Aderezo para Pan.....	113	Ejotes Marinados .....	126
Aderezo Zippy de Repollo o Col .....	110	Elote Untado con Especias.....	131
Almendra China.....	170	Empanadas de Postre.....	160
Arándano Crujiente .....	146	Empanadas de Postre.....	183
Arroz con Hierbas .....	116	Enchiladas de Pollo.....	48
Arroz y Pasas.....	157	Ensalada de Edamame con Quinoa Plato Principal.....	84
Asado de Res.....	37	Ensalada de Edamame con Quinoa Guarnición .....	85
Asado de Res a la Cazuela.....	33	Ensalada de Macarrones y Camarón .....	80
Atún Sorpresa.....	82	Ensalada de Pasta de Mono.....	83
Bacalao Frito a la Sartén.....	58	Ensalada de Pasta de Verano.....	81
Barrita de Limón.....	168	Ensalada de Pepino con Hierba.....	124
Beefies en Barbacoa.....	38	Ensalada de Pollo con Arroz .....	79
Betún Cremoso .....	137	Ensalada de Siete Capas .....	130
Betún de Queso Crema .....	173	Esmeralda Sorpresa.....	158
Bistec Frito de País .....	35	Espagueti con Salsa de Res.....	39
Bola de Queso Ranch Saludable para los Riñones .....	89	Espárragos con Ajonjolí.....	129
Brochetas de Res.....	34	Estofado de Chile Verde .....	71
Burritos de Carne .....	42	Flan al Horno .....	174
Cacerola de Macarrones con Res .....	41	Flautas.....	44
Carne de Hamburguesa de Puerco .....	63	Galleta de Azúcar.....	142
Carne de Puerco con Chile.....	64	Golosinas de Cereal de Arroz .....	172
Cazuela de Atún y Macarrones.....	60	Gravy de Menudencias .....	100
Chile de Susana .....	75	Hagamos el Almuerzo.....	93
Chiles con Relleno al Horno.....	43	Hielo de Fresa.....	150
Chuletas de Puerco al Horno con Arroz .....	62	Huevos con Chiles .....	55
Col con Mantequilla y Limón.....	125	Huevos Rellenos de Queso, Huevo, y Tocino de Pavo.....	88
Compota de Fruta Fresca .....	179	Lo Básico de Pescados y Mariscos .....	56
Compota de Frutas para la Fiesta .....	151		

Lo Supremo de Mariscos.....	94	Pollo ala Albahaca con Verduras .....	69
Macarrones con Queso.....	92	Pollo Estilo Mexicano Desmenuzado en Olla de Barro .....	73
Mantecada Scotch.....	171	Pollo Italiano.....	45
Manzana Brown Betty.....	180	Pollo Pad Thai.....	49
Manzana Crujiente.....	145	Polvorones de Limón.....	143
Manzanas Horneadas con Canela .....	181	Postre Congelado Sabor a Baya.....	147
Marinada Basica.....	102	Queso Crema .....	141
Marmolado de Tapioca con Bayas .....	176	Quiche de Queso.....	90
Mole de Pollo.....	46	Remolachas en Escabeche.....	128
Mostaza Picante.....	103	Salchicha Italiana Dulce.....	65
Mousse de Arándano y Frambuesa .....	161	Salchicha Picante.....	54
Nuez Moscada.....	169	Salmón con Glaseado de Limón .....	59
Nugget de Pollo Saludables .....	51	Salsa de Barbacoa .....	97
Omelette de Huevo.....	91	Salsa de Frambuesa.....	149
Orzo Romano.....	118	Salsa de Jitomate Shirley con Res .....	40
Palomitas de Cumpleaños .....	163	Salsa para Enchiladas .....	99
Pan Blanco "Hecho en Casa" .....	115	Salsa para Tostadas .....	98
Pan de Maíz Panecilos .....	114	Salsa Picante de María .....	101
Panqué de Aránoanos y Limon .....	177	Salsa Tarter .....	104
Panqueques o Crepas suecas .....	119	Salteado de Vegetales Medley.....	132
Parfait de Bayas .....	182	Sándwich de Queso ala Parrilla con Chile.....	87
Pasta de Monitos con Hierbas.....	117	Succotash Mexicano .....	127
Pastel de Libra 7-Up® .....	136	Tacos de Camarón con Chipotle.....	61
Pastel de Libra a la Antigua Brims' .....	135	Tartas de Pastel de Queso.....	159
Pastel de Limón.....	175	Tarta o Pudín de Limón.....	154
Pastel de Merengue de Limón.....	152	Torillas de Harina de María.....	120
Pastel de Queso de Frambuesa .....	162	Vainilla, Limón, Canela Glaseado .....	138
Pastel de Queso de Fresa .....	178	Zanahorias Vichy .....	123
Pastel de Res .....	36		
Pastel de Res Cocinado Lento.....	74		
Pastel Nilla® Wafer Crust .....	155		
Pastel o Pudín de Chocolate .....	153		
Pastelitos Mexicanos de Té de Canela .....	144		
Peras Melba .....	148		
Pimiento Rellanos Estilo Mexicano .....	53		
Pimientos Rellenos de Pavo.....	52		
Pollo a la Barbacoa y Piña .....	47		
Pollo a la Mandarina.....	72		
Pollo al Sésamo a la Parilla .....	50		



NATIONAL KIDNEY  
FOUNDATION®

---

of Arizona