

INSUFICIENCIA RENAL- RECETAS SALUDABLES

Lenguado al horno con fondo de cebolla y pimiento



Ingredientes para 1 persona

- 120 gramos de Lenguado
- 100 gramos de Pimiento rojo
- 1 cucharadita de Albahaca picada
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 3 cucharadas de Zumo de limón
- 125 gramos de Cebolla

Preparación

- 1) Cortar la cebolla a dados pequeños, hervirla poniendo el agua fría. Una vez alcance el punto de ebullición, tirar el agua y repetir el proceso.
- 2) Cortar el pimiento en tiras de unos 2.*1 cm y realizar el mismo proceso que con la cebolla.
- 3) En un recipiente apto para el microondas poner la cebolla y el pimiento, agregar 2 cucharadas de aceite y programar 4 minutos a máxima potencia.
- 4) Elegir un recipiente apto para el horno, hacer un lecho con la cebolla y el pimiento, disponer encima el lenguado, al que habremos añadido un chorrito de jugo de limón y una cucharada de aceite.
- 5) Introducir en el horno previamente precalentado a 180°C durante unos 5 minutos, o hasta que veamos que el pescado está en su punto. Servir, con la albahaca espolvoreada por encima.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 369,90 Kcal.; Proteínas: 16,02 g; Hidratos de carbono: 12,29 g; Grasas: 28,51 g.

Comentario nutricional

La cantidad de los ingredientes de esta receta son orientativos y pueden ser adaptados según el estadio de la enfermedad renal y recomendaciones del médico o dietista-nutricionista.

Comentario gastronómico

Si no se dispone de albahaca fresca, puede agregarle al pescado antes de introducirlo en el horno una mezcla de hierbas provenzales u orégano.

Puede presentar este plato de dos maneras: con el lecho de cebolla y pimiento tal como se explica, o pasando los vegetales por una batidora hasta obtener una salsa fina.

Plato único: Ensalada agridulce de pasta



Ingredientes (para 1 ración)

- 🍴 75 gr de pasta corta tipo hélices o pajaritas
- 🍴 100 gr de pechuga de pollo
- 🍴 ½ cebolla
- 🍴 1 cucharadita de mermelada de albaricoque
- 🍴 5 cucharadas de aceite de oliva
- 🍴 1 cucharadita de vinagre de Módena

Forma de preparación:

- 1- Cortar la cebolla a dados pequeños, hervirla poniendo el agua fría. Una vez alcance el punto de ebullición, tirar el agua y repetir el proceso.
- 2- En un recipiente apto para el microondas poner la cebolla y el pimiento, agregar 1 cucharadas de aceite y programar 2 minutos a máxima potencia
- 3- Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete y reservar, agregándole una cucharadita de aceite.
- 4- Cortar la pechuga de pollo a dados, saltearlos en la sartén con una cucharada de aceite.
- 5- En un cuenco mezclar la mermelada de albaricoque, el vinagre y 2 cucharadas de aceite de oliva, mezclar bien con unas varillas.
- 6- Mezclar la pasta con la cebolla, el pollo y agregar el aliño. Mezclar y servir.

Valoración nutricional

Valor energético: 880,69 Kcal.; Proteínas: 32,70 g; Hidratos de carbono: 78,69 g; Grasas: 49,57 g.

Comentario nutricional

La cantidad de los ingredientes de esta receta son orientativos y pueden ser adaptados según el estadio de la enfermedad renal y recomendaciones del médico o dietista-nutricionista.

La pasta aporta la fuente energía necesaria en forma de hidrato de carbono complejo, y nos ayuda mantener constantes los niveles de azúcar en sangre.

La pechuga de pollo aporta proteínas, vitamina B12 y ácido fólico y es una carne de fácil digestión.

La cebolla es una de las verduras con menor contenido en potasio y tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

La vinagreta utilizada como aderezo permite prescindir de la utilización de la sal.

Comentario gastronómico

Podemos servir esta ensalada de dos maneras; como una ensalada tibia, en la que mezclaremos el pollo y la cebolla calientes, o con todos los ingredientes en frío.

Podemos dejarla preparada con un día de antelación, o llevarla al trabajo en un *tupper*.

Spaguetti al curry con lomo de merluza



Ingredientes para 1 persona

- 1 pizca de Sal
- 80 gramos de Spaghetitis
- 1 Lomo de Merluza
- 1/2 Manzana golden
- ½ cebolla
- 50 mililitros de Bebida de arroz
- 2 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir, agregar media cucharada de aceite y reservar.
- 2) Cortar la cebolla a dados pequeños y poner a remojo durante 24 horas, cambiando el agua de remojo de 2 a 3 veces, escurrir. Pelar y cortar la manzana a dados pequeños.
- 3) Cocinar la cebolla en la sartén con una cucharada de aceite y el curry hasta que este dorada, añadir entonces la manzana y remover, dejarlo al fuego lento unos 4 ó 5 minutos hasta que la manzana quede "blandita". Agregar la bebida de arroz.
- 4) En una sartén poner 1 cucharada de aceite y dorar los lomos de merluza. Añádeles sal y una vez dorados añadir la mezcla de la manzana y la leche.
- 5) Pasados unos minutos, cuando veas que se reduce un poquito sacarlo del fuego y servirlo con la pasta.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 628,84 Kcal.; Proteínas: 28,07 g; Hidratos de carbono: 80,91 g; Grasas: 27,15 g.

Comentario nutricional

La combinación de sus ingredientes lo convierte en un plato único y equilibrado.

Aporte limitado de proteínas. Los spaguetti aportan hidratos de carbono de absorción lenta.

La cebolla y la manzana aportan fibra, vitaminas y minerales. Ambas contienen potasio pero en cantidad menor que otras fruta y verduras. Para disminuir su aporte es necesario realizar el remojo de la cebolla y practicar una cocción en ambas.

La merluza, pescado blanco de fácil digestión, aporta proteína de alto valor biológico. Además el escado aporte de grasa lo hace recomendable para aquellas personas que por alguna que otra razón necesiten controlar su peso.

Al utilizar bebida de arroz en lugar de leche el aporte de fósforo se reduce.

Cocinándola con curry y pimientas es una buena opción para evitar la sal sin renunciar a un buen sabor, ya que ambas especies potencian el gusto del plato. Se puede sustituir el curry por una pizca de canela y mezclado con pimienta.

Pera acompañada de crema inglesa ligera



Ingredientes para 1 persona

- 1 Yema de huevo
- 1 cucharada de Maizena
- 125 mililitros de Bebida de arroz
- 1 Pera
- 1 cucharadita de Ralladura de limón
- 3 cucharadas de Azúcar blanco
- 1 cucharadita de Azúcar avainillado

Preparación

- 1) Pelar la pera y quitarle el corazón. Cortarla en gajos largos de unos 5 mm. de grosor. Hervirla hasta que quede con una consistencia blandita pero con cuerpo. Otra opción es introducirla en un recipiente apto para el microondas y programar 2 minutos a máxima potencia.
- 2) Batir el resto de ingredientes, hasta que queden bien mezclados.
- 3) Introducir la mezcla en el microondas a máxima potencia durante 2 minutos, retirarlo y remover energicamente. Volverlo a introducir 2 minutos más, volver a batir, y repetir la acción una vez más.
- 4) Si vemos que aún no tiene consistencia de crema poner un poquito más de tiempo, pero con cuidado que no se corte. Dejar enfriar cubriéndola con papel film.
- 5) Elegir un vaso de "txacolí" o un plato sopero y disponer la pera en forma de abanico, sobre un lecho de crema inglesa.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 355,57 Kcal.; Proteínas: 6,33 g; Hidratos de carbono: 66,68 g; Grasas: 21,69 g.

Comentario nutricional

Postre completo, realizado con una de las frutas con menos contenido en potasio. Independientemente de esta situación, el potasio se reduce al someterla a un fino laminado y a un hervido (potenciando la superficie de contacto con el agua).

Para aquellas personas que presentan pérdida de peso involuntaria o pocas ganas de comer, y no presentan limitación en su consumo, es una buena alternativa como postre, ya que nos aporta azúcares que aumentan las calorías.

Al utilizar bebida de arroz en lugar de leche el aporte de fósforo se reduce.

Comentario gastronómico

Otra opción para este postre es cambiar la pera por manzana. Este postre se puede servir tibio, mezclando la crema fría con la pera tibia.

Con el asesoramiento de: