



Recetario



Sin
salir
de la
rutina

Baxter

Renal Care Services



Introducción

En este manual encontrarás una guía completa y sencilla para tu alimentación. Si padeces Enfermedad Renal Crónica, es perfecto para ti; te damos los mejores consejos para alimentarte de forma saludable y, además, ¡variada!

Con este recetario aprendes cómo mejorar tus hábitos de alimentación y conocerás herramientas importantes para preparar tus comidas sin salir de la rutina.

Si eres diabético, ten en cuenta las recomendaciones adicionales que tenemos para ti.

ACERCA

Sin salir de la rutina

Sabores latinoamericanos reunidos en un solo lugar y que puedes llevar a tu mesa, de forma práctica sencilla y sin dejar de lado la salud de tus riñones.



Conservar una alimentación equilibrada es importante para todas las personas. Sin embargo, cuando tus riñones no funcionan muy bien, la alimentación se convierte en el componente clave para mantenerte sano.

En este recetario encontrarás opciones tradicionales de platos, que no imaginabas fueran una opción saludable, práctica y deliciosa para tu mesa. La combinación de sabores y aromas fueron cuidadosamente seleccionados para deleitar cualquier paladar en una reunión familiar e inclusive en un fin de semana en casa.

Recuerda que siempre que realices un cambio en tu alimentación debes asesorarte por un experto, ya que tu cuerpo es único en peso, edad y condición de salud, por ello necesitarás una recomendación especializada. Las reglas universales no aplican en temas alimenticios.





Contenido

- 02** **Conceptos Basicos**
- 06** **Medidas de Alimentos**
- 09** **Recetas**





Conceptos básicos

Calorías

Las calorías proporcionan energía al cuerpo, provienen de la proteína, los carbohidratos y la grasa de su alimentación. La cantidad de calorías que necesita dependen de su edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad.

Proteínas

Su cuerpo necesita proteína para crecer, sanar y mantenerse saludable. La proteína le ayuda a usted a conservar la masa muscular y a reparar los tejidos. También tendrá una mayor resistencia a las infecciones y se recuperará más rápido de las cirugías.

Potasio

Es un mineral que se encuentra en la sangre, y en la enfermedad renal crónica debido a la falta de la función de los riñones el potasio se acumula y este afecta la regularidad del ritmo del corazón. Comer demasiado potasio puede ser muy peligroso para el corazón.

Sodio

Se encuentra en la sal y otros alimentos. La mayoría de los alimentos enlatados y las comidas congeladas contienen grandes cantidades de sodio. Demasiado sodio le dará sed. Pero si bebe más líquido, el corazón tendrá que trabajar más arduamente para bombear el líquido a través del cuerpo.

Fósforo

El Fósforo es un mineral presente en muchos alimentos. El exceso de fósforo en la sangre quita el calcio de los huesos. La pérdida de calcio debilitará los huesos y aumentará la probabilidad de sufrir fracturas.



The image is a vertical collage of fresh vegetables. At the top, there are several whole carrots in orange, yellow, and purple, alongside a head of green broccoli. Below this, a semi-transparent light blue banner contains the text 'Medidas de Alimentos' in a bold, black, sans-serif font. The bottom half of the image shows a variety of vegetable florets: green and purple broccoli, yellow and white cauliflower, and large green leafy vegetables like spinach or basil. The background is dark, making the colors of the vegetables stand out.

Medidas de Alimentos

MEDIDAS DE ALIMENTOS



AZÚCAR

1 cdtá ----- 4.5 gr
1 cda ----- 12 gr



HARINA

1 cdtá ----- 4 gr
1 cda ----- 10 gr



AVENA

1 cdtá ----- 4 gr
1 cda ----- 10 gr



MANTEQUILLA BAJA EN SAL

1 cdtá ----- 5 gr



MAYONESA BAJA EN SAL

1 cdtá ----- 5 gr



CARNE SIN GRASA

1 porcion ----- 100 gr



QUESO BAJO EN SAL

tajada ----- 40 gr



HUEVO O HUEVO DE CODORNIZ

1 unidad ----- 62 gr
2 - 4 de codorniz



ARVEJA VERDE

6 cdas ----- 87 gr



ARVEJA SEC. COCIDA DIALIZADA

4 cdas ----- 80 gr



FRIJOL ROJO COCIDO

5 cdas ----- 90 gr



HABICHUELA

6 cdas ----- 103 gr



PEPINO COHOMBRO

8 rodajas ----- 43 gr



TOMATE PELADO

2 rodajas ----- 25 gr



ZANAHORIA AMARILLA

5 cdas ----- 80 gr



ALCACHOFA

1 unidad ----- 240 gr

MEDIDAS DE ALIMENTOS



AUYAMA O ZAPALLO

2 unidades --- 870 gr



ESPINACA

atado ----- 620 gr



LECHUGA ROM

unidad ----- 130 gr



LECHUGA COMÚN

unidad ----- 465 gr



CEBOLLA CABEZONA

unidad med --- 150 gr



CEBOLLA L (2 TALLOS)

unidad med --- 155 gr



REPOLLO

unidad med -- 1465 gr



PIMENTÓN

unidad med --- 110 gr



TOMATE MILANO PELADO

unidad med --- 250 gr



TOMATE CHONTO PELADO

unidad ----- 80 gr



ZANAHORIA AMARILLA

unidad med --- 125 gr



PEREJIL

atado ----- 45 gr



CILANTRO

atado ----- 110 gr



BRÓCOLI

atado ----- 200 gr



MAZORCA

unidad (hojas) - 200 gr



PUERRO (TALLO/HOJAS)

1 unidad ----- 360 gr

MEDIDAS DE ALIMENTOS



BERENJENA

unidad ----- 80 gr



ESPÁRRAGOS

unidad ----- taza



**CURUBA
PULPA**

unidad ----- 40 gr



DURAZNO

unidad ----- 50 gr



FRESA

unidad ----- 16 gr



**PULPA DE
MANGO**

unidad ----- 110 gr



**MANZANA VERDE
O AMARILLA**

unidad ----- 133 gr



KIWI

unidad ----- 31 gr



CURUBA

unidad ----- 100 gr



FRESAS

1 taza ----- 80 gr



MELÓN

unidad entera - 1170 gr



PERA

unidad media
120 gr 150 gr



MARACUYÁ

unidad med ---- 145 gr



**LIMÓN
COMÚN**

unidad med ---- 20 gr



LIMÓN TAHITI

unidad ----- 65 gr



MANGO COMÚN

unidad media - 150 gr

MEDIDAS DE ALIMENTOS



TOMATE DE ÁRBOL

unidad med --- 145 gr



GRANADILLA

unidad ----- 70 gr



LULO

unidad ----- 75 gr



MANDARINA

unidad ----- 210 gr



GUAYABA

unidad ----- 90 gr



JUGO DE CURUBA

4 onzas por restricción de líquidos
2 unidades ----- 80 gr



JUGO DE LULO

4 onzas por restricción de líquidos
2 unidades ----- 100 gr



JUGO DE MARACUYÁ

4 onzas por restricción de líquidos
unidad ----- 50 gr



JUGO DE MORA

10 unidades ----- 70 gr



TOMATE DE ÁRBOL

unidad ----- 25 gr



ARROZ COCIDO

pocillo ----- 120 gr



MAÍZ PIRA

pocillo ----- 20 gr



AREPA

unidad ----- 70 gr



GALLETAS DULCES

paquete ----- 6 gr



GALLETAS DE LECHE

paquete ----- 16 gr



GALLETAS SALTINAS BAJAS EN SAL

4 unidades ----- 14 gr

MEDIDAS DE ALIMENTOS



**GALLETAS
WAFFER**

4 unidades ----- 19 gr



PAN BLANCO

unidad ----- 40gr



PAN TAJADO

unidad ----- 17 gr



TOSTADA

unidad ----- 15 gr



MACARRONES

pocillo ----- 32 gr



**PAPA PELADA
SIN CASCARA Y
DIALIZADA**

unidad ----- 85 gr



**PAPA FRITA
CASERA**

1 unidad grande
80 gr



YUCA DIALIZADA

2 astillas ----- 89 gr



HARTÓN MADURO

3 tajadas ----- 70 gr



AREQUIPE

unidad media --- 20 gr



**ARROZ DE
LECHE**

unida ----- 105 gr



AZÚCAR

cucharadita -----4 gr



BOCADILLO

atado ----- 60 gr



CHOCOLATE

pastilla ----- 16 gr



CHOCOLATINA

atado ----- 12 gr



GELATINA

unidad (hojas) -- 100 gr

MEDIDAS DE ALIMENTOS



MERMELADA

unidad ----- 20 gr



MANTEQUILLA BAJA EN SAL Y GRASA

unidad ----- 12 gr



MAYONESA

Cucharadita ---- 4-5 gr



HELADO

1 bolita ----- 70 gr



HUEVO

1 unidad mediano
53 gr



LECHE

1 vaso mediano
240cc



CARNE DE RES BAJA EN GRASA

3 onzas ----- 90 gr



POLLO SIN PIEL

1 pemit grande
130 - med. 85 gr



PESCADO

3 onzas ----- 90 gr



MELÓN

unidad media --- 163
(neto)- 1 poc 182 gr



GRANADILLA

1 unidad mediana
90 gr



PATILLA

1 pocillo ----- 111 gr



PAPAYA

1 tajada ----- 105 gr
1 poc ----- 133 gr



MANZANA

1 unidad pequeña
80 gr



UVAS PASAS

1 Cda R.(26 und) -- 14gr



MORA

1/2 pocillo ----- 8 gr

MEDIDAS DE ALIMENTOS



BANANO

1 unidad mediana
96 gr



PIÑA

una tajada mediana
78-1 poc 150 gr



MANDARINA

1 unidad pequeña
79 gr



PERA

1 unidad med --- 150 gr



TOMATE PELADO

1 Rodaja ----- 43 gr



ARVEJA

1/2 pocillo



ZANAHORIA

1 Unidad Mediana
97 gr



ZANAHORIA

1/2 pocillo ----- 80 gr



HABICHUELA

1/2 pocillo ----- 106 gr



BRÓCOLI

1/2 pocillo ----- 90 gr



COLIFLOR

1/2 pocillo ----- 90 gr



LECHUGA

1 hoja ----- 15 gr



AHUYAMA

1 tajada mediana
90 gr



MAÍZ PIRA

1 pocillo cocido -- 21 gr
crudo



ARROZ

1/2 pocillo ----- 60 gr



ESPAGUETI

1/2 pocillo ----- 63 gr

MEDIDAS DE ALIMENTOS



CODITOS (PASTA)

1/2 pocillo - 30 (crudo)
63 ej cocido



PAPA COMÚN PELA- DA Y DIALIZADA

1 unidad pequeña
50 gr



PAPA CRIOLLA

1 unidad mediana
17gr



PAPA PURÉ

1 porcion med. -- 92 gr



YUCA DIALIZADA

1 astilla ----- 40gr



ARRACACHA DIALIZADA

1 unidad pequeña
40 gr



PLÁTANO DIALIZADO

2 tajadas gruesas.
50 gr



PATACÓN

1 unidad mediana
30 gr



PAN

1 tajada ----- 46 gr



PAN TAJADO

1 unidad mediana
24 gr



AREPA

1 unidad mediana
76 - A. Plana 40 gr



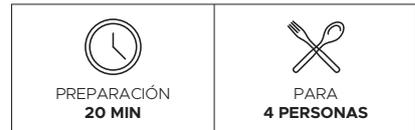
Recetas





Flan de Calabaza

Este postre es una tradición en la mesa latina, que seduce con su sabor y aroma a cualquier paladar, desde la primera cucharada. Su principal ingrediente, la calabaza, es un alimento rico en antioxidantes, como carotenos, licopeno y vitamina C.



INGREDIENTES

2 cucharadas de azúcar o 1 cucharilla Stevia.
cucharaditas de cáscara de limón
taza de agua o de naranja rallada
1 vaso de yogurt descremado
1 cucharadita de nuez moscada rallada
1/2 taza de calabaza cocida y molida
1 cucharadita de canela molida
10 claras de huevo
cucharaditas de extracto de vainilla

PASOS

Precalentar el horno a 350F (178C). Poner a hervir 4 tazas de agua en una olla. Poner el azúcar y el agua a fuego alto en una cacerola pequeña y pesada. Tapar y cocinar durante 2 minutos. Destapar la cacerola y bajar el fuego a mediano. Cocinar sin revolver de 5 a 8 minutos, hasta que el azúcar se haya caramelizado. (Se pondrá de color dorado oscuro.)

Repartir el azúcar caramelizado rápidamente entre seis cazuelas pequeñas o flaneras de 6 onzas (168 g). Hacer girar cada una para recubrir el fondo y los costados. No tocar el caramelo caliente. Dejar enfriar hasta que endurezca.

Poner los ingredientes en un recipiente grande. Batir bien a mano y repartir sobre el caramelo endurecido en cada cazuela pequeña o flanera. Colocar las cazuelas pequeñas o flaneras en una olla para asar y verter 1 cm. del agua hirviendo a su alrededor. Hornear durante 45 minutos, hasta que el flan haya cuajado. Pasar a una parrilla de alambre para enfriar.

Poner en el refrigerador por lo menos durante 4 horas o toda la noche. Para sacar el flan, pasar la punta de un cuchillo de pelar por la orilla interior de cada cazuela pequeña o flanera. Tapar con un plato pequeño y voltear al revés. Sacudir hasta que el flan se desprenda. Repartir alrededor del flan el caramelo que quede en la cazuela pequeña o flanera.



Ensalada de Yogurt

La opción fresca, práctica y sencilla que no puede faltar en tus comidas. Esta ensalada cuenta con sencillos ingredientes que encontrarás en cualquier cocina. Deleita tu paladar con el versátil sabor que solo el aliño en yogur puede traer a esta refrescante preparación.



INGREDIENTS

Una lechuga
un apio
un pimiento
un pepino
2 tomates maduros
Un chalote
un puñado de albahaca
un puñado de perejil picado
150 g de yogur natural
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

PASOS

Lavar la lechuga y secarla, cortarla en trozos grandes y ponerla en un cuenco. Añadir el pepino pelado y cortado en rodajas, el pimiento en filetes finos y el apio en trozos.

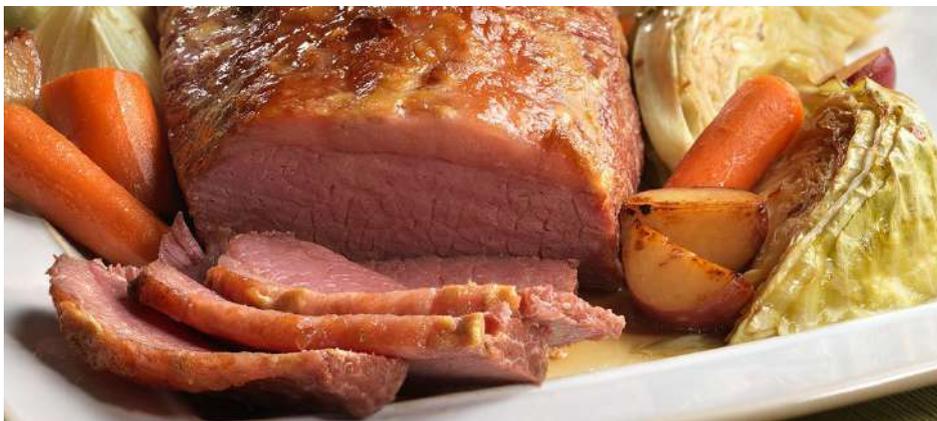
Aparte, preparar una salsa mezclando en un cuenco el yogur, la albahaca troceada, la escalonia picada, el perejil, los tomates sin piel ni semillas y cortados en dados.

Diluir con dos cucharadas de aceite, mezclar, verter la salsa sobre la ensalada y mezclar suavemente.

Sobrebarriga al horno

El plato fuerte colombiano por excelencia, muy fácil de preparar con la textura y el sabor de las tradiciones autóctonas de la tierra colombiana.

Este corte de carne es popular entre las preparaciones del país tricolor como carne desmechada, sobrebarriga sudada y sobrebarriga en salsa.





INGREDIENTES

4 libras de sobrebarriga cortada en trozos
2 tallos de cebolla larga picada
2 cebollas cabezonas peladas y picadas
4 dientes de ajo machacados
1 ramo de yerbas (orégano, laurel, tomillo, cilantro, mejorana, etc.)
pimienta una pizca

PASOS

Se pone la sobrebarriga a cocinar en suficiente agua por 3 horas en una olla normal (1 hora en olla a presión), con la cebolla, el ajo, las hierbas y los aliños.

Se saca, se escurre y se pone sobre una lata engrasada, se le rocía miga de pan y se baña con el agua de la cocción, se lleva al horno precalentado a 350 por 20 minutos, rociándole de vez en cuando el agua de cocción por encima.

Se sirve acompañada de arroz seco.



Pepinas Rellenas

Un plato tradicional de Colombia, muy común en la región de Boyacá, excelente opción para toda la familia. El pepino, tipo archucha, es el balance entre un menú sano, completo y sabroso que no puede faltar en ningún hogar.



INGREDIENTES

8 pepinos grandes
1 cebolla cabezona palada y rallada
2 cucharadas de mantequilla
1/2 taza de leche.
Guiso
1 libra de carne de res, molida
3 dientes de ajo picados
1 cebolla cabezona pelada y picada finamente
2 tomates maduros pelados y picados
2 huevos duros y picados
2 cucharadas de aceite
1 taza de agua
comino, color al gusto.

PASOS

Se calienta el aceite y se sofríen las carne se agrega el resto de ingredientes y se deja cocinar revolviendo por 15 minutos, hasta obtener un guiso grueso. Se destapan los pepinos cortándoles la parte de arriba (a lo largo). Se limpian de la semillas y se ponen a cocinar en agua por 10 minutos. Se sacan, se escurren y se rellenan con el guiso. Se pone en una sartén, acostados, se bañan con la leche, la mantequilla y la cebolla, se pone a cocinar a fuego lento, por 20 minutos, y se sirven acompañados con arroz.





Pollo al limón



PASOS

Cortar las pechugas en 4 trozos cada una, quitarles la grasa y echar un poquito de pimienta (al gusto).
Batir los huevos en un tazón pequeño. Y rebozamos las pechugas primero en harina, luego en huevo. Luego las freiremos unos 3 minutos en una sartén con aceite de oliva.

En una cacerola pequeña añadiremos el zumo de los 2 limones, el azúcar y un poquito de agua. La pondremos a fuego lento y removeremos hasta que se diluya y quede a la mitad (10 min aprox)

Mezclamos en un bol pequeño la maicena y una cucharadita de agua, hasta que esté bien disuelta.
Añadimos la mezcla anterior a la cacerola que teníamos al fuego con el zumo de limón y removemos para que espese la salsa.

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo
2 huevos
Harina para rebozar
1 limón
1/2 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de maicena o harina de maíz o trigo.







Ropa Vieja



La ropa vieja, carne desmechada, carne desmenuzada o carne mechada es una preparación a base de carne deshebrada, específicamente de la falda de la vaca, consumida en Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, España, Honduras, México, Puerto Rico, Panamá, República Dominicana y Venezuela.



INGREDIENTS

1 lb de carne de res
2 huevos batidos
1 taza de hogao (tomate, cebolla)
pimienta
Aceite

PASOS

Ponga la carne a cocinar con poca agua por 25 minutos.

Sáquela, córtela en tiras largas con sus manos y mézclela con el hogao, la pimienta y los huevos.

Revuelva bien y ponga a freír hasta que seque a su gusto.

Se acompaña usualmente con arepa o tortilla.

Pechugas de pollo con albahaca

La pechuga de pollo es una de las carnes blancas más magras, que puedes preparar cualquier día de la semana. Es una opción ligera y fácil, que dará como resultado un plato sabroso, nutritivo y reconfortante.

INGREDIENTS

400 gr. de pechuga deshuesada y partidas por la mitad
1 diente de ajo
1/2 vaso de vino
2 ramitas de albahaca
30 gr. De mantequilla
Pimienta una pizca

PASOS

Dore las pechugas en un sartén con mantequilla y el diente de ajo. Pimiente, bañe con el vino blanco seco y hágalo evaporar a fuego vivo, pase entonces las pechugas al horno ya caliente a 180 por 20 minutos.

Saque el pollo del recipiente y déjelo en el horno caliente cocine esta salsa sobre la estufa de 10 a 15 minutos. Coloque nuevamente las pechugas en el sartén y voltéelas en la salsa. Finalmente agregue la albahaca picada.





INGREDIENTS

100 gramos de queso rallado
400 gramos Macarrones
1 rama de albahaca
2 tomates cherry pequeños
2 cebollas
1 calabacín
Aceite de oliva

PASOS

Pelamos las cebollas, y limpiamos los pimientos, Pelamos los tomates, y les retiramos las semillas. Lavamos el calabacín y le cortamos los extremos. Cortamos en dados pequeños todas las verduras, sofreímos primero las cebollas, añadimos el resto de la verdura y luego le echamos albahaca., todo a fuego lento.

A continuación cocemos la pasta, y la mezclamos con el sofrito.
Si se desea puede espolvorear un poco de queso rallado.

Macarrones con verduras



Un plato sorprendente, donde los vegetales son los protagonistas. Esta preparación hace de la pasta una opción sana para llevar a la mesa en tus comidas. Se trata de una receta popular en la región central de América Latina.



Tortilla Española

La receta clásica del país Ibérico ya se ubica con mayor preferencia en las mesas de los hogares latinoamericanos. Esponjosa y doradita a la vez, hace de este plato un seductor desde el primer bocado, convirtiéndolo en el favorito de tus comidas.



PREPARACIÓN
20 MIN



PARA
4 PERSONAS

INGREDIENTES

500 gr de lagarto de pierna molido de cerdo
1/2 Cebolla cabezona picada finamente
1 cucharadita de ajo y jengibre picado
1 cucharada de mostaza Dijon
1 pizca de canela molida
taza de ciruelas pasa sin semilla (ocasionales)
50 gr de queso mozzarella en cubos
1 cucharada de albahaca picada
Un poco de salsa teriyaki (opcional)

PASOS

En un sartén vertemos el aceite y freímos la cebolla y el ajo. Aparte, en un recipiente batimos los huevos y los revolvemos con las papas. Agregamos lentamente esta mezcla al sofrito del sartén sin revolver y salpimentamos al gusto. Esta mezcla se cocina por una cara hasta que dore.

Con la ayuda de un plato deslizamos la tortilla sobre el lado cocinado, le damos la vuelta y la dejamos cocinar por el otro lado hasta que también dore. Este proceso de cocción dura aproximadamente 19 minutos. Se puede comer fría o caliente.



Albondigas de cerdo con ciruelas

Las albóndigas traídas por los árabes a Europa, son ahora el plato tradicional más apreciado por los paladares des de todo el mundo. Preparadas en la región latina con recetas que pasan de generación en generación.



 PREPARATION 40 MIN	 PARA 4 PERSONAS
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

INGREDIENTES

2 tazas de pulpa de ahuyama común
1 taza de arvejas verdes
1 taza de agua y pimienta al gusto

PASOS

Poner en una olla el agua y una canastilla perforada (puede ser la de escurrir pasta). Cocinar al vapor la pulpa de ahuyama a fuego medio durante 15 minutos o hasta que ablande.

Por separado, cocinar también al vapor las arvejas hasta que estén tiernas.

Escurrir las verduras por separado. Con la ayuda de un tenedor, triturar la ahuyama cocida hasta que quede con una consistencia de puré. En otro recipiente, mezclar el puré de ahuyama con la arveja cocida. Agregar y pimienta al gusto. Al momento de servir, calentar este delicioso puré a fuego bajo.

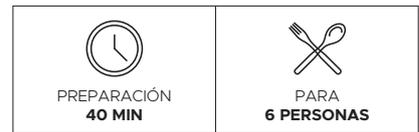
Arroz Campestre

Este plato define la fusión cultural, combinando las delicias gastronómicas de oriente y occidente. Esta receta es una opción ligera que puedes disfrutar caliente o fría, como una ensalada, si lo prefieres puedes usarlo para acompañar tus carnes.

PASOS

Elimine las hojas exteriores de la col (repollo); corte las tiernas de adentro y póngalas en un recipiente lleno de agua, durante media hora. Entre tanto, prepare el arroz: corte la cebolla en pedacitos; sofríala (saltéela) en la margarina con las tiras de tocino. Una vez la cebolla esté bien sofrida, añada el tomate, los frijoles escurridos y 3 cucharones de agua caliente. Cocínelo todo junto, en la olla tapada y a fuego lento, durante 45 minutos. Pasado este tiempo, añada el arroz al sofrito y mézclelo bien; vierta 4 tazas de agua caliente, pimienta al gusto.

Tan pronto el agua empiece a hervir, incorpore las hojas de col, cortadas en tiras. Cocine a fuego moderado, sin tapar, hasta que el arroz absorba la mayor cantidad de líquido; rocíele entonces unas cucharadas de queso parmesano, revuelva y tape. Cocine unos 15 minutos más, a fuego lento. Sirva bien caliente.



INGREDIENTES

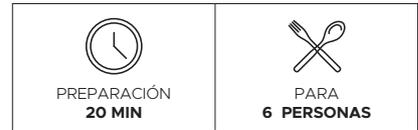
- 1 taza de arroz integral
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cebolla grande
- 1 col (repollo)
- 2 cucharaditas de pequeña pasta de tomate
- 1 taza de frijoles colorados remojados
- Agua
- Pimienta
- Queso parmesano, rallado
- Tocino bajo en grasa





Polla Florentina

Una receta clásica que te sacará de apuros cuando quieras ofrecer a tu familia una opción gourmet en poco tiempo. La versatilidad del pollo le da a este plato una serie de exquisitos sabores y texturas que deleitarán el paladar de tus comensales.



INGREDIENTES

1 (10 oz.)paquete de espinaca congelada picada
 1/4 taza de harina
 1 taza de leche
 taza de caldo de pollo
 8 oz. de pasta de corbatín
 1 taza de crema agria
 1/3 taza. de jugo de limón
 8 oz de hongos picados
 2 oz de pimenton (verde, rojo o amarillo)
 1 cebolla grande picada
 1/2 cucharadita. de pimienta Cayena
 1 cucharadita. de paprika
 pimienta
 pollos de 2 1/3 a3 libras. cada uno cocidos y deshuesados o pechugas deshuesadas.
 1 1/2 taza de queso bajo en grasa y sal

PASOS

Precalentar el horno a 350. Cocinar la espinaca.

En una olla mezclar la harina, leche y consomé revolviendo para que no se formen grumos. Cocinar a fuego bajo revolviendo hasta que espese. Mientras cocinar la pasta y escurrir.

A la salsa añadir la pasta escurrida, la crema agria, limón, espinaca, hongos, castañas de agua, pimientos, cebolla, pimienta de Cayena, paprika y pimienta.

En un refractario engrasado con mantequilla, alternar capas de pasta y pollo terminando con pollo.

Colocar el queso rallado sobre la última capa y hornear por 30 minutos o hasta que esté bien caliente.

Puré de Calabaza



La calabaza ofrece un gran variedad de sabores y texturas en cada preparación, pero en el puré es un deleite que debes poner en tu mesa. Los líquidos propios de esta verdura serán el factor clave para hacer de esta receta tradicional un manjar para tu familia.

INGREDIENTES

2 tazas de pulpa de ahuyama común
1 taza de arvejas verdes
1 taza de agua y pimienta al gusto

PASOS

Poner en una olla el agua y una canastilla perforada (puede ser la de escurrir pasta). Cocinar al vapor la pulpa de ahuyama a fuego medio durante 15 minutos o hasta que ablande. Por separado, cocinar también al vapor las arvejas hasta que estén tiernas.

Escurrir las verduras por separado. Con la ayuda de un tenedor, triturar la ahuyama cocida hasta que quede con una consistencia de puré. En otro recipiente, mezclar el puré de ahuyama con la arveja cocida. Agregar y pimienta al gusto. Al momento de servir, calentar este delicioso puré a fuego bajo.





INGREDIENTS

2 dientes de ajo, machacados
2 cucharadas de zumo de limón-fresco
4 cucharada soperas de aceite de sésamo sin refinar
1 pepino grande, pelado y partido en rodajas
2 tomates grandes, pelados y partidos en rodajas
1 cucharada sopera de perejil picado
una pizca de hojas de albahaca
una pizca de tomillo
1 tallo de apio
8 aceitunas negras (opcional)

PASOS

En el fondo de una gran ensaladera, machacar los dientes de ajo; añadir el zumo de limón y el aceite, y mezclar bien. Añadir pepino, tomates, apio, perejil, albahaca y tomillo.

Dejar marinar durante 15 minutos a temperatura ambiente.

Recubrir todos y cada uno de los platos con hojas de lechuga y disponer sobre ellas las legumbres marinadas. Adornar con aceitunas negras si se desea.

Ensalada de pepinos y tomates al natural

Esta es la opción perfecta para llevar a tu mesa una opción fresca, tradicional y sencilla, con los ingredientes que tienes sin salir de casa. Prepara esta exquisita ensalada en temporadas calurosas.





Térnera con manzana

Con este plato traerás los sabores de tu mamá a tu mesa, un guisado familiar de tradición. Con esta preparación, no solo deleitarás a tus invitados sino que les recordarás los mejores momentos de su infancia.



INGREDIENTES

1 cucharada de aceite
1 lechuga pequeña
1 cucharada de crema agria
Zummo de limón
Sacarina
Filete de ternera de 150 g
Pimienta
Manzana pequeña
Cebolla pequeña



PASOS

Sazone el hígado. Pele las manzanas y las cebollas y rebánelas. Dore el hígado por ambos lados en aceite. Añada las manzanas y las cebollas, y sofríalas 2 minutos por ambos lados. Sazone todo. Lave la lechuga, añada los ingredientes y mézclelo todo.

Pollo con vegetales julienne



PREPARACIÓN
20 MIN



PARA
4 PERSONAS

Esta receta de pollo con salteado de verduras son la opción perfecta para una cena ligera y saludable. Los dos ingredientes principales de esta preparación aportan vitaminas, minerales y fibra, convirtiendo este plato en la opción preferida de grandes y chicos.

PASOS

Sazonar el pollo con pimienta. Colocar 2 cucharadas de mantequilla en una sartén con el pollo y jugo de limón. Tapar y cocinar por espacio de 12 a 15 minutos a fuego medio o hasta que esté cocido, volteando el pollo 2 veces.

Cinco minutos antes de que el pollo esté cocido, colocar 2 cucharadas de margarina light en otra sartén y saltear los vegetales con pimienta. Servir el pollo en una fuente y colocarle los vegetales encima.

INGREDIENTES

4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
4 cucharadas. de margarina light
1 zanahoria grande pelada y cortada en tiras delgadas
1/2 rama de apio picado y contado en tiras delgadas
1 calabacín cortado en tiras delgadas
1/4 taza, de jugo de limón
pimienta





Croquetas de berenjena

Un acompañamiento crujiente para tus comidas será la opción ideal para deleitar a los más pequeños del hogar. Es una opción saludable y ligera que puedes llevar a tu mesa con una deliciosa ensalada, en una tarde de amigos o de familia.



 PREPARATION 20 MIN	 PARA 4 PERSONAS
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

INGREDIENTES

Pan rallado
Berenjenas ralladas por la parte más gruesa del rallo
cebolla pequeña
ajo triturado
zanahoria pequeña
Comino
aceite

PASOS

Se procesa o licúa la cebolla, zanahoria, ajo, se le añade el comino. Mezclar con la berenjena previamente rallada y el pan rallado, se forma las croquetas y se pasan por pan rallado,

En un sartén se calienta bien el aceite, se colocan las croquetas con cuidado, se dejan sofreír. una vez sofridas se dejan escurrir en un colador se recomienda comerlas algo caliente.

Lentejas a la criolla

La corona de las recetas tradicionales colombianas. Este grano es quizás de los más versátiles, rendidores y con mayores agujeros, entre las familias, para llevar a la mesa. Es una preparación ideal para un fin de semana ya que su fácil preparación te sacará de apuros.

INGREDIENTES

3 tazas de Lentejas
taza grande de aceite
2 tajadas de carne de res magra
1 rama de perejil
1 hoja de laurel
1 papa (dializada)
1 taza de hogao
pimienta al gusto

PASOS

Se lavan bien las lentejas y se ponen en una olla grande con abundante agua fría, más una cucharada de aceite, el perejil y el laurel; se cocinan.

Se corta la papa en dados después de haberlas dejado en agua previamente por 8 horas.

Se cortan en pedacitos la carne. Cuando las lentejas estén a medio cocer, se agregan la papa y la carne.

Se prepara el hogao con cebolla tomate y aceite y se agrega a las lentejas junto con la pimienta, cocinando lentamente hasta que todo esté cocido.

Se acompaña con arroz blanco en el momento de servir.





Espaguetis con palla



PASOS

En una sartén caliente la 1/2 del aceite de oliva, adicione la 1/2 del ajo, luego añada los 100 gr de tomate fresco previamente licuados, pimientar la salsa y adicionar un poco de azúcar para controlar la acidez: dejar cocinar a fuego medio y agregar un poco de caldo de pollo. Por último adicione la 1/2 de albahaca fresca y el orégano. Saltear el pollo en aceite de oliva, ajo y pimientar: es importante que quede jugoso.

En una olla grande, hierva 2 litros de agua con una pizca de sal. Adicione el espagueti; déjelo cocinar hasta que esté al punto. Retire el agua y viértale encima el tomate cortado en cubos, albahaca, pollo y aceite de oliva. Decore con hojas de albahaca

Si desea adicione queso parmesano rallado.

INGREDIENTES

600 gr de espagueti
400 gr de pechuga de pollo deshuesada y cortada en tiras
100 gr de tomates maduros, sin piel ni semillas, cortados en cubos pequeños
50 gr de hojas de albahaca
100 ml de caldo de pollo
pimienta
40 gr o 2 cucharadas de orégano
gr o 1 cucharadita de ajo molido
gr o 1 cucharadita de azúcar
40 ml o 2 cucharadas de aceite de oliva



 PREPARACIÓN 35 MIN	 PARA 4 PERSONAS
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Chuleta Hawaii

La opción osada que tu cocina pedía. Esta preparación rica en sabores, texturas y aromas dejará en alto tus habilidades culinarias en cualquier reunión familiar. Atrévete a probar una nueva forma de sorprender a tus invitados con un sabor tropical.

INGREDIENTES

chuletas de cerdo.
1 Cucharadita de margarina
3 rebanadas de piña (natural).
350 ml. de vino blanco (opcional).
pimienta una pizca.

PASOS

Untar las chuletas con pimienta. En una cacerola con la mantequilla agregamos las chuletas a que doren ligeramente, después agregamos el vino y la fruta en cubitos y dejamos cocinar por 10 minutos. Servimos acompañado de trocitos de calabaza





Carne de res con brócoli

Los guisados son y seguirán siendo las preparaciones tradicionales por naturaleza. El estilo oriental de esta receta le dará a tu cocina el toque milenario para deleitar a tus invitados. Así mismo la textura crujiente del brócoli hará la combinación perfecta con la suavidad de la carne.



 PREPARACIÓN 20 MIN	 PARA 4 PEOPLE
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

INGREDIENTS

1 filete de res cortado en trozos medianos
1/2 diente de ajo picado
2 cucharadas de cebolla cortada en cuadros
1 cucharada de mantequilla
1 pieza entera de brócoli
1 taza de caldo de Pollo
1 cucharadita de fécula de maíz

PASOS

En una sartén caliente con mantequilla ponga a freír el ajo y, posteriormente, agregue la cebolla.

Añada los trozos de carne y dórelos, dándoles el punto de cocción deseado. Agregue el caldo de pollo deje hervir.

Agregue el brócoli en floretes previamente cocidos; espese con la fécula de maíz.



Bistec a caballo

Este plato es sin lugar a dudas, el menú semanal de muchos de los hogares en Colombia. Si preparación de sabores criollos acompañados por un huevo hacen de este plato una explosión de sabores exquisitos que no pueden faltar en tu mesa.



 PREPARATION 20 MIN	 PARA 4 PERSONAS
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

INGREDIENTES

- 4 tajadas de carne de res
- 2 gajos de cebolla larga
- 2 tomates maduros
- 2 cebolla cabezonas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo machacados
- pimienta una pizca

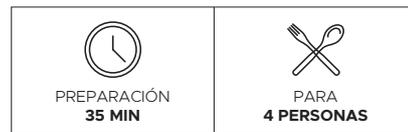
PASOS

Con anticipación adobar la carne con cebolla larga, ajo, y pimienta. Lavar y cortar en rebanadas delgadas los tomates y las cebollas. En una sartén derretir la mantequilla y freír en ella los tomates, la cebolla, el ajo. Añadir la carne con un poquito de agua (4 cucharadas) y dejar a fuego medio por 10 minutos. Pimentar al gusto. Voltear la carne par que dore por el otro lado, Entretanto, freír en mantequilla o aceite caliente los huevos. Servir en cada plato un trozo de carne con salsa y un huevo frito. Acompañar con arepa de maíz delgada.

Bagre frita



Los sabores de la costa llegan a tu mesa con el sabor único de los pueblos pescadores del caribe colombiano. Chefs expertos afirman que este pescado es más sabroso en su preparación frita y, desde luego, seguro deleitará tu paladar.



PASOS

Se adoban las rodajas con jugo de limón y pimienta,. Se dejan reposar 1 hora. Se baten los huevos, la harina, el perejil condimentados con un poco de pimienta. Se rebozan las rodajas en el batido y se fríen en aceite hasta que se doren por ambos lados. Se sirven con arroz, se rocían con jugo de limón al gusto.

INGREDIENTES

2 libras de bagre cortado en rodajas
2 cucharadas de jugo de limón
2 huevos
2 cucharadas de harina de trigo
1 cucharada de perejil picado fino
pimienta al gusto Aceite



Arroz con palla



Déjate deleitar por una de las recetas clásicas del interior de Colombia. Este plato es, sin lugar a dudas, un sinónimo de abundancia y la opción ideal para deleitar a tus invitados. Sedúcelos con una receta que recrea el amor en cada minuto de cocción.

INGREDIENTES

1 taza de arroz precocido
1 taza de pollo precocido
1 cucharada de pimentón en juliana o cuadritos
1/4 de taza de cebolla cabezona, finamente picada
1 diente de ajo triturado
1/4 de taza de arveja pre cocida

1 cucharada de cilantro
1 cucharada de color
1 hoja de laurel
Tomillo y pimienta al gusto

PASOS

Se sofríe el ajo y la cebolla en aceite durante 6 minutos. Posteriormente se agrega el pollo que puede ser crudo o precocido, por un espacio de 6 minutos. Luego se agrega el pimentón y las arvejas por 3 minutos. Se adiciona la hoja de laurel, el tomillo, la pimienta y finalmente se incorpora el arroz. Se sirve y se decora con huevo duro, tomate, perejil y cebollita.





INGREDIENTS

Un poco de salsa de soya
3 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo, machacado
2 cucharadas de chalote finamente picado
2 cucharadas de cebollín finamente picado
2 cucharadas de jengibre pelado, finamente picado
800 g de salmón con piel

PASOS

Mezcla la salsa de soya, el vinagre, aceite, ajo, chalote, cebollín, jengibre y una taza de agua.

Coloca el salmón en un recipiente para horno, con la piel hacia abajo, vierte la mezcla anterior.

Refrigera tapado durante una hora.
Hornea destapado a 180 °C durante 20 minutos.

Salmon con jengibre



Deleita a tus invitados con la combinación de sabores que el salmón y el jengibre logran exitosamente. Esta receta es la opción perfecta para una cena ligera y saludable, gracias a las vitaminas B12 y B6, proteínas, ácidos grasos esenciales, minerales como el selenio o el magnesio y calcio que contiene el salmón.



Baxter

Renal Care Services