

RECETAS PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA QUE DEBEN RESTRINGIR EL CONSUMO DE PROTEÍNAS

❖ Ensalada de repollo con rabanitos

❖ Zapallo italiano relleno

Ingredientes

- Repollo $\frac{3}{4}$ taza
- Rabanitos 2 unidades
- Zapallo Italiano 1 unidad pequeña (sacar interior para luego rellenar incluir lo extraído del zapallito italiano)
- Quinoa cocida $\frac{1}{2}$ taza
- Champiñones $\frac{1}{4}$ taza
- Pimentón $\frac{1}{2}$ taza
- Aceite de Oliva u otro $1 \frac{1}{2}$ cucharada sopera

❖ Ensalada de lechuga y manzana verde

❖ Fideos con verduras salteadas

Ingredientes

- Lechuga 1 taza
- Manzana verde $\frac{1}{4}$ unidad
- Fideos cocidos $\frac{3}{4}$ taza
- Berenjenas crudas $\frac{1}{2}$ taza
- Zapallo italiano crudo $\frac{1}{2}$ taza
- Dientes de dragón $\frac{1}{2}$ taza
- Zanahoria cruda $\frac{1}{2}$ taza
- Cebolla $\frac{1}{2}$ taza
- Aceite de Oliva u otro $1 \frac{1}{2}$ cucharada sopera

❖ Ensalada de apio con frutillas

❖ Almuerzo: fideos de arroz con salsa de alcaparras

Ingredientes

- Apio 1 taza
- Frutillas 3 unidades laminadas
- Fideos $\frac{3}{4}$ taza cocido
- Cebolla $\frac{1}{4}$ taza
- Alcaparras 2 cucharaditas
- Aceite de Oliva u otro $1 \frac{1}{2}$ cucharada sopera

❖ Ensalada de pepino con tomates

❖ Arroz con tortilla de porotos verdes

Ingredientes

- Pepino ensalada 1 taza
- Tomate $\frac{1}{2}$ unidad mediana
- Arroz $\frac{3}{4}$ taza cocido
- Porotos verdes 1 taza
- Huevo 1 unidad
- Aceite de Oliva u otro $1 \frac{1}{2}$ cucharada sopera

❖ Ensalada de pepino con achicoria

❖ Charquicán de Cochayuyo

Ingredientes

- Pepino $\frac{1}{2}$ taza
- Achicoria $\frac{1}{2}$ taza
- Papa 1 unidad pequeña **desmineralizada**
- Cebolla $\frac{1}{4}$ taza
- Zapallo camote $\frac{1}{2}$ taza **desmineralizada**
- Zanahoria cruda $\frac{1}{4}$ taza
- Cochayuyo $\frac{1}{2}$ taza **lavado**
- Porotos verdes $\frac{1}{2}$ taza
- Aceite de Oliva u otro $1 \frac{1}{2}$ cucharada sopera

❖ Ensalada de apio

❖ Arroz con chapsui de verduras

Ingredientes

- Apio 1 taza
- Arroz $\frac{3}{4}$ taza cocido
- Cebolla $\frac{1}{4}$ taza
- Zanahoria $\frac{1}{4}$ taza
- Brócoli $\frac{1}{2}$ taza **desmineralizada**
- Coliflor $\frac{1}{2}$ taza **desmineralizada**
- Diente de dragón $\frac{1}{2}$ taza
- Aceite de Oliva u otro $1 \frac{1}{2}$ cucharada sopera