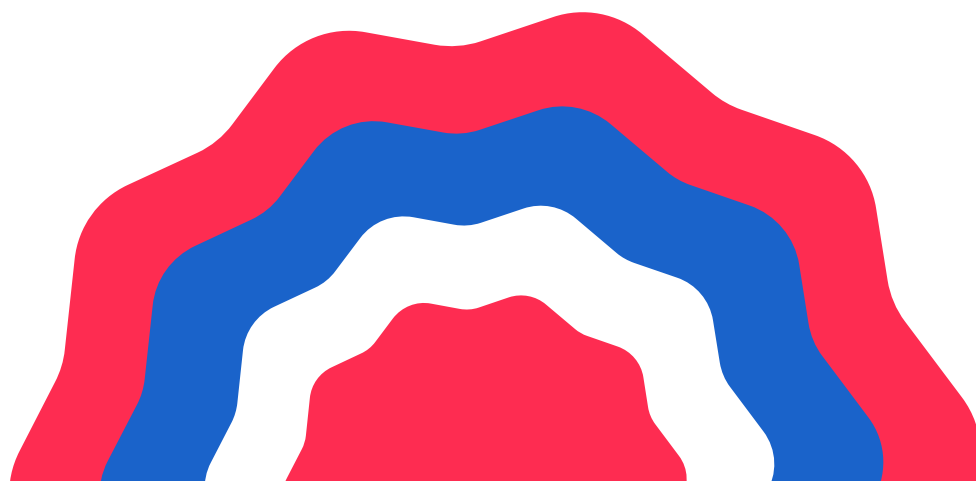


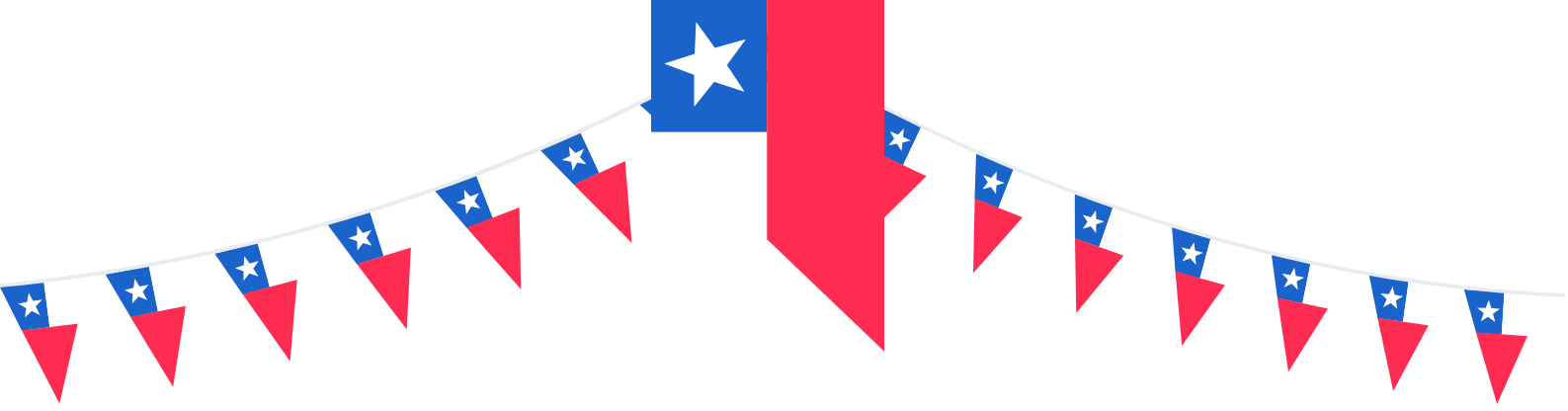


Fundación
Salud Renal
Integral.

CELEBRA ESTAS FIESTAS PATRIAS CON NUESTRAS RECETAS
ADAPTADAS PARA CUIDARTE

**FELIZ 18 TE DESEAMOS EN
FUSAR**





Masa de empanadas deliciosa (Chef y nutricionista: Nicolas Aguilera)

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina
- 2 y 3/4 taza de agua hirviendo
- ¼ taza de vino blanco
- 1 huevo
- 130 g de mantequilla sin sal
- 2 yemas y agua para pintar la masa antes de hornear

Poner la harina en un bowl. hacer un volcán, agregar el agua, el vino, el huevo y la mantequilla derretida.

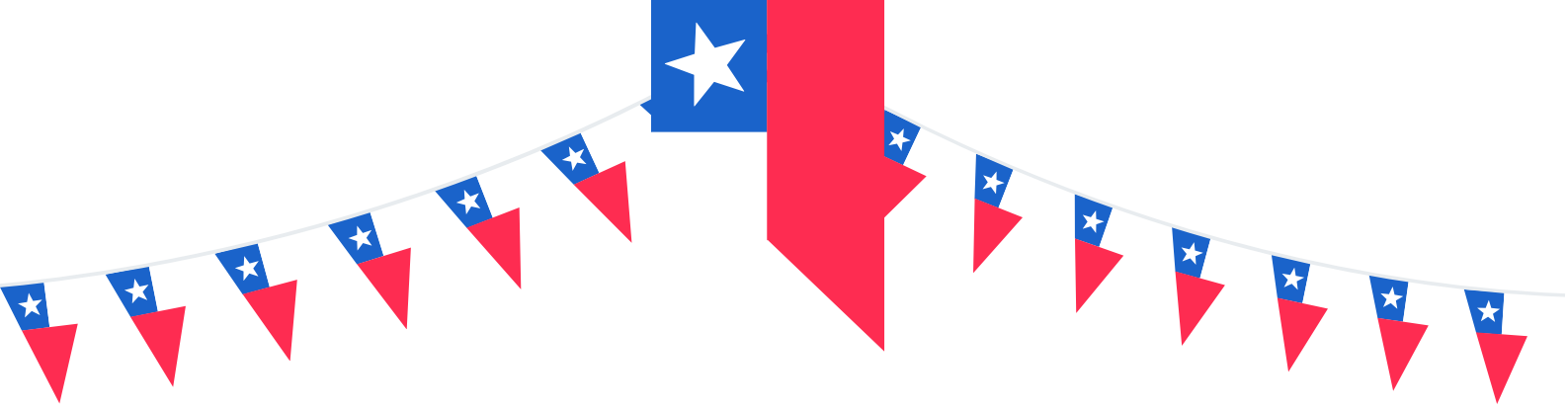
Mezcle formando una masa uniforme y amase por 7 minutos. Reposar la masa tapada con un paño limpio por 5 minutos.

Pesar bollos de 100 g cada uno (son 15 aprox. con esta cantidad de ingredientes), hacer bolita y reposar por 2 minutos procurando tapar con un paño.

Uslerrear, dejar la masa de 4 mm de grosor y cortar los discos.

Información Nutricional	
Porciones: 1 unidad – porciones que salen con estos ingredientes: 15 unidades de masa	
Calorías (Kcal)	331
Proteínas (g)	7
Sodio (mg)	10
Fósforo (mg)	94
Potasio (mg)	111





Pequenes (empanadas de cebolla)

INGREDIENTES

7 cebollas cortadas en pluma

4 dientes de ajo

½ taza de aceite de oliva

¼ taza de vino blanco

1 cucharadita de té de ají de color

1 cucharadita de té de orégano seco

1 cucharadita de té de comino o aliño completo

·Un poquito de pimienta

En un sartén dorar los ajos en el aceite de oliva, cuando estén bien dorados sacarlos, luego agregar el ají de color y mezclar muy bien, que no queden grumos.

Agregar las cebollas, el vino y bajar el fuego, cocinar durante 45 minutos hasta que estén bien doradas. Aliñar con el orégano, comino y pimienta.

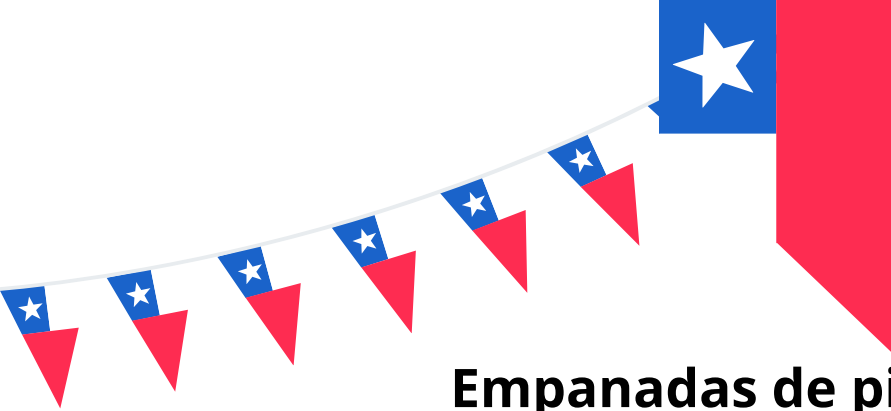
Rellenar la masa con la cebolla y cerrar. Pintar con yema de huevo mezclada con agua y hornear en horno precalentado a 180°C por 20 minutos o hasta que la masa este levemente dorada.



Información Nutricional

Porciones: 1 unidad – porciones que salen con estos ingredientes: 15 unidades de masa

Calorías (Kcal)	417
Proteínas (g)	8
Sodio (mg)	13
Fósforo (mg)	114
Potasio (mg)	210



Empanadas de pino vegetariano

INGREDIENTES

- 2 berenjenas cortada en cubitos finos
- 2 tazas de proteína de soya (cerne vegetal) hidratada
- 2 cebollas cortadas en cubitos finos
- 10 champiñones medianos cortados en cubitos finos
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de vino blanco
- 1 cucharadita de té de ajo en polvo
- 1 cucharadita de té de comino
- 1 cucharadita de té de ají de color
- Pimienta o merquén ahumado a gusto

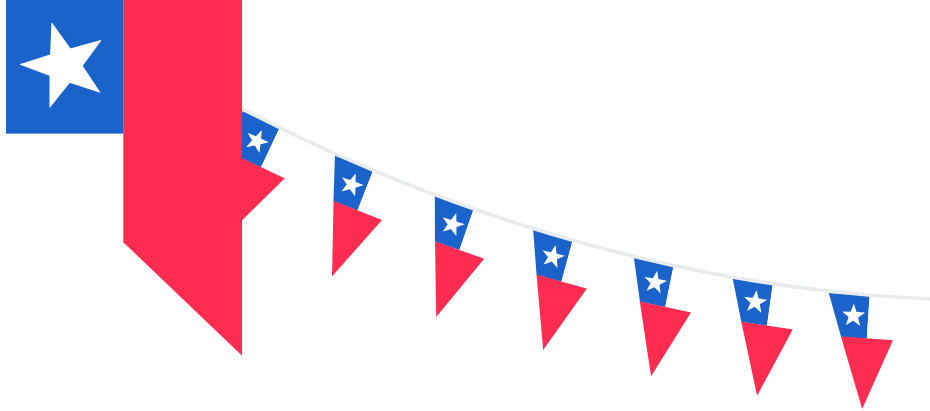
Remojar por 10 minutos la berenjena con agua hirviendo, escurrir y reservar.
En un sartén calentar el aceite y agregar la cebolla hasta que esté dorada, agregar las berenjenas, champiñones, carne de soya y vino.

Condimentar con el ajo, merquen, comino, ají de color y cocinar por 15- 20 minutos hasta que se evapore el vino.

Rellenar la masa con el pino vegetariano y cerrar. Pintar con yema de huevo mezclada con agua y hornear en horno precalentado a 180°C por 20 minutos o hasta que la masa este levemente dorada.

Información Nutricional	
Porciones: 1 unidad – porciones que salen con estos ingredientes: 15 unidades de masa	
Calorías (Kcal)	432
Proteínas (g)	11
Sodio (mg)	11
Fósforo (mg)	109
Potasio (mg)	448

NOTA: si tienes indicado alimentación baja en potasio es necesario remojar por 15 minutos en agua HIRVIENDO las berenjenas, champiñones y proteína de soya. Luego botar el agua y cocinar. Con esto el aporte indicado en la tabla nutricional se reduce significativamente



Churrascas

INGREDIENTES

300 gr harina sin polvos de hornear (puedes mezclar tambien mitas blanca y mitad integral)

¼ cucharadita de polvos de hornear

4 cucharadas de aceite de oliva

½- ¾ taza de agua tibia

Mezclar en un bowl los ingredientes secos, harina y polvos de hornear. Agregar el aceite de oliva y mezclar con las manos hasta integrar.

Ir de a poco agregando el agua tibia necesaria, amasando hasta tener una masa blanda. Tapar la masa y dejar reposar 30 minutos.

Dividir la masa en 8 porciones y dar forma de bolita a cada porción.

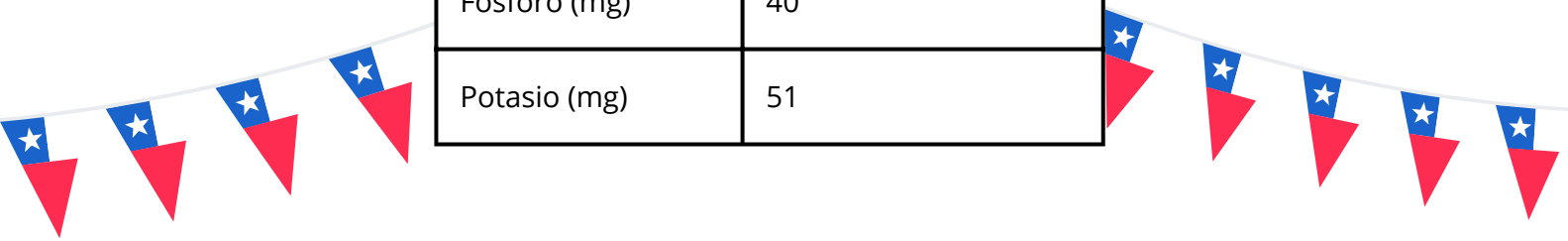
Formar los panes, aplastando las bolitas, hasta tener un pan chato de unos 8 cm de diámetro.

Calentar una sartén, idealmente de fierro (también se pueden cocinar a la parrilla).

Cocinar los panes por ambos lados hasta que estén dorados y se vean cocidos.

Servir inmediatamente con pebre, aceite de oliva o lo que te guste.

Información Nutricional	
Porciones: 1 unidad – porciones que salen con estos ingredientes: 8 unidades	
Calorías (Kcal)	230
Proteínas (g)	3,8
Sodio (mg)	0
Fósforo (mg)	40
Potasio (mg)	51



Peras al vino

INGREDIENTES

6 peras medianas firmes

½ litro de vino tinto

1 1/2 taza de agua filtrada

1 taza de alulosa o tagatosa

·2 ramas de canela

Cascara de 1 naranja

3 cucharadas de crema de leche

Opcional: esencia de vainilla, cardamomo o anís.

Lavar y pelar las peras dejando el palito. Cortar por la mitad y sacar las pepas con una cuchara (debe quedar un espacio donde irá la crema cuando estén listas).

En una olla grande agregar el vino, el agua, calentar a fuego medio y agregar la alulosa, canela y cascara de naranjas, también los opcionales si decides usarlos. Cocinar por 15 minutos.

Poner las peras en la olla con el vino y cocinar por 15-20 minutos cuidando por lo menos cada 5 minutos, ir regando las peras con el almíbar de vino que se va cocinando. Según vayamos bañando la fruta, comprobaremos como va adquiriendo el color del vino tinto. Cuando las peras estén color vino y el almíbar esta espeso apagar y dejar enfriar las peras fuera de la olla. Servir con almíbar y 1 cucharadita de crema de leche.

Información Nutricional

Porciones: 1 unidad – porciones que salen con estos ingredientes: 6 porciones (2 mitades de pera)

Calorías (Kcal) 201

Proteínas (g) 1

Sodio (mg) 4,8

Fósforo (mg) 41

Potasio (mg) 285



Mil hojas de manzana

INGREDIENTES

4 manzanas lavadas y cortadas en laminas muy finas (te puedes ayudar con una mandolina o rallador)

½ taza de leche vegetal o entera

2 cucharadas de aceite

2 cucharadas de chía remojadas en 6 cucharadas de agua

1 taza de alulosa o tagatosa (o ½ taza de azúcar rubia)

1 taza de harina de avena

¼ taza de maicena

1 cucharadita de té de polvos de hornear

¼ taza de nueces picadas y tostadas en un sartén

Canela opcional

Mezclar en un bowl la chía remojada con las nueces y los ingredientes húmedos (leche, aceite), mezclar bien y agregar solo la mitad de la cantidad de alulosa, harina, maicena y polvos de hornear. Reservar.

Mezclar las manzanas con canela y agregar la mezcla, debe quedar todo bien incorporado.

Poner en un molde aceitado o con papel mantequilla y llevar al horno por 45 minutos a 180 ° C, dejar enfriar antes de cortar. Puedes agregarle una bola de helado de vainilla o mermelada de chía encima o berries para servir.

Información Nutricional	
Porciones: 1 unidad – porciones que salen con estos ingredientes: 15 unidades de masa	
Calorías (Kcal)	201
Proteínas (g)	3,8
Sodio (mg)	0
Fósforo (mg)	40
Potasio (mg)	51

