Aperitivos para celebrar

Recetas para ERC sin diálisis







Nutricionista Francisca Peña D. Nutricionista Paulina Fernández





Galletas integrals de orégano

Ingredientes (para 20 unidades)

- 1 taza (150g) de harina integral
- 2 cdas (20 mL) de aceite de oliva
- Orégano a gusto (se recomienda 1 cucharadita)
- Agua tibia, cantidad necesaria

Preparación

- En un bowl mezclar el harina y orégano, agregar el aceite hasta integrar bien se debe obtener una mezcla con textura de arena húmeda.
- Agregar agua poco a poco hasta obtener una masa compacta que no se pegue en las manos, amasar por 5 minutos, dejar reposar al menos 20 minutos.
- Precalentar el horno a 200°C.
- 4. Separar la masa en 20 porciones, estirar cada pieza de masa, formando las galletas.
- 5. Hornear por 10 minutos o hasta que estén dorados, dejar enfriar, disfrutar con tus salsas preferidas.
- 6. Puedes agregar ajo en polvo, curcuma, romero, tomillo o el sabor que quieras.

Porción: 3 galletas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porciones: 30 g (3 unidades)		
Energía Kcal KJ	96.7 404,8	
Proteínas (g)	3,3	
Carbohidratos (g)	16	
Grasa Total (g)	3,6	
Fibra (g)	2,3	
Sodio (mg)	0,6	
Potasio (mg)	84,6	
Fósforo (mg)	79,2	

¡Puedes hacer diferentes formas!





Dip de yogurt natural, apio y nueces

Ingredientes (para 4porciones)

- ½ taza (50 g) de nueces
- 1 taza (50 g) de apio (celery) picado en trozos grandes
- 1 unidad (120- 125g) de yogurt natural sin endulzar
- Jugo de medio limón
- ¼ cucharadita de pimienta

Preparación

- 1. Picar y remojar las nueces durante una noche.
- 2. Apartar ¼ de las nueces y tostar en un sartén o paila.
- 3. Triturar todos los ingredientes y poner en un frasco de vidrio.
- 4. Agregar las nueces picadas y mezclar.
- 5. Mantener refrigerado durante 5 días desde su preparación.

Porción: ¼ taza (50 mL)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 50 g (1/4 de taza)		
Energía Kcal KJ	90 376,8	
Proteínas (g)	4,3	
Carbohidratos (g)	3,8	
Grasa total(g)	8,1	
Fibra (g)	0,8	
Sodio (mg)	25,5	
Potasio (mg)	154,8	
Fósforo (mg)	91,3	

Papas acordeón con pepinillos dill y lluvia de rúcula



Ingredientes

- 10 papas, aproximadamente del tamaño de un huevo
 - 6 pepinillos dill, cortados en pequeños cubos
 - · 6 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de paprika
 - 1 cucharadita de ajo en polvo
 - Ralladura de 1 limón
 - 1 taza de hojas de rúcula

Preparación

- Lavar y cortar las papas en forma de acordeón. Para esto, cortar las papas como si quisieras hacer láminas delgadas, sin terminar el corte. Puedes ayudarte con palitos de sushi.
- 2. Remojar las papas durante toda una noche (12 h). Botar el agua de remojo y secar las papas con papel absorbente.
- Precalentar el horno a 200ºC.
- 4. En un pocillo mezclar el aceite de oliva con el ajo en polvo y paprika, con la ayuda de una brocha, pintar las papas con esta mezcla.
- 5. Poner los pepinillos entre las papas alternadamente.
- 6. Hornear a 150º por 60 minutos o hasta que las papas esten doradas.
- 7. Servir espolvoreando la ralladura de limón y la rúcula.

Porción: 1 unidad



Papas acordeón con pepinillos dill y lluvia de rúcula

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
porción: 70 g (1 unidad)		
Energía Kcal KJ	99,8 417,8	
Proteínas (g)	1,4	
Carbohidratos (g)	11,1	
Grasa total (g)	6	
Fibra (g)	0,9	
Sodio (mg)	10	
Potasio (mg)	269,9	
Fósforo (mg)	36,4	

Ceviche de manzana verde

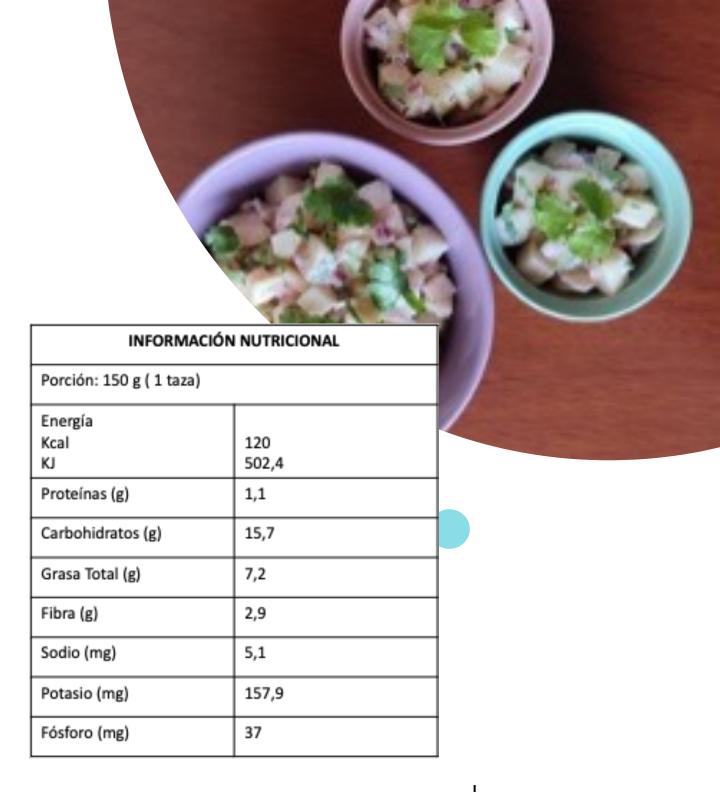
Ingredientes (para 8 porciones)

- 6 manzanas (del tamaño de una pelota de tenis), lavar, pelar y cortar en dados pequeños
- 1 taza de cebolla cortada en pequeños dados
- ¼ taza de jugo de limón
- · 2 cucharadas de jengibre rallado
- · 2 cucharadias de aceite de oliva
- 1 cucharada de cilantro picado muy fino
- ¾ taza de leche de coco (en taro permite darle consistencia)
- ¼ cucharadita de comino
- Pimienta negra y comino a gusto

Preparación

- 1. Mezclar en un bowl la leche de coco, comino, jengibre, cilantro, aceite de oliva y pimienta.
- 2. En otro bowl, para hacer el ceviche mezclar las manzanas, la cebolla y el jugo de limón.
- 3. Agregar la mezcla de leche de coco en las manzanas.
- Refrigerar y dejar reposar durante al menos 3 horas, mejor si es toda una noche.
- 5. Sirva frío y disfrute.





Ceviche de manzana verde



Ingredientes (para 10 porciones)

- 300 g (1 bloque) de tofu firme o suave. Desmineralizado, para eso Cortar en dados, remojar durante la noche, botar el agua de remojo y hervir durante 15 minuros con agua nueva.
- ½ taza (100g) de maní (cacahuate) sin sal remojado durante la noche (12h).
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- Jugo de 1 limón.
- ¼ taza de agua

Preparación

- 1. Triturar el tofu, el maní y el aceite, en una licuadora. Agregar agua hasta lograr consistencia de ricota.
- 2. Agregar el ajo, cebolla en polvo y el jugo de limón, mezclar bien, listo para disfrutar.
- 3. Mezclar bien y disfrutar con palitos de verduras, grissines o tostadas.

