

Siete refrigerios saludables y amigables para los riñones

Hay muchas opciones cuando se trata de refrigerios saludables. Tu equipo de atención médica puede haberte recomendado una dieta baja en sodio, proteínas, potasio o fósforo. Prueba estos refrigerios deliciosos, nutritivos y fáciles... ¡además, son amigables para los riñones!

Ya sea que estés en casa, haciendo mandados, pasando tiempo con la familia o en una aventura, estos snacks saludables y deliciosos ayudan cuando el hambre ataca.

1. Pepinos frescos y baba ghanoush

Disfruta este snack mientras te sumerges en tu libro favorito. Es fácil de preparar y bajo en potasio. Corta media taza de pepinos y prueba sumergirlos en nuestra receta de baba ghanoush.

2. Frutas para llevar

Lleva contigo fresas, arándanos o frambuesas para satisfacer tu antojo de algo dulce.

3. Chips y salsa

¿Buscas algo crujiente? Prueba unos chips de tortilla de maíz sin sal con salsa casera.

4. Mezcla de frutos secos casera

Las mezclas de frutos secos compradas en la tienda pueden ser altas en potasio y fósforo. Haz tu propia versión más saludable combinando nueces sin sal, nueces de macadamia y Honey Nut Cheerios®. Agrega arándanos secos para un toque extra de dulzura.

5. Manzanas con mantequilla de nueces

Pasar tiempo con los niños o nietos requiere bocadillos rápidos y fáciles. Corta una manzana y sírvela con una pequeña cantidad de tu mantequilla de nueces favorita. ¡Les encantará a ellos, y a ti también!

Haz tu propia salsa

Usa una licuadora para combinar dos tomates, media cebolla blanca, dos jalapeños (opcional para picante), un tercio de taza de cilantro y un chorrito de jugo de limón. Los tomates son ricos en potasio, pero no están completamente prohibidos si sigues una dieta baja en potasio. Solo mantén tu porción pequeña (una o dos cucharadas). Cuando limites el potasio, concéntrate en evitar los aditivos de potasio en lugar de preocuparte por el potasio que se encuentra de forma natural en frutas y verduras.

6. Paletas de frutas congeladas

Hacer paletas es fácil. Compra moldes para paletas en tu tienda local de dólar o utiliza tazas aptas para congelador con palitos de paleta. Mezcla sandía, arándanos o fresas con agua, vierte la mezcla en el molde y ¡congela! Si estás siguiendo tu consumo de líquidos, recuerda contar las paletas.

7. Tortitas de arroz con manzanas y canela

¡Todo está en los toppings! Cubre tus tortitas de arroz con manzanas y canela para un bocadillo que te mantendrá satisfecho y lleno.



Estamos aquí para ayudarte

Tu equipo de atención médica puede ayudarte a encontrar opciones de bocadillos más saludables. Comunícate con nosotros si necesitas apoyo.

Nos encanta un buen dip, y este no es la excepción. Incluye berenjena asada, una excelente fuente de fibra, y aceite de oliva, que está lleno de grasas saludables para el corazón.



Baba Ghanoush

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas pequeñas o medianas,* lavadas
- 2 dientes de ajo medianos, picados
- 3 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de taza de tahini
- ⅓ de taza de aceite de oliva extra virgen, más extra para untar las berenjenas
- 2 cucharadas de perejil fresco picado, más extra para decorar
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de comino molido
- Una pizca de pimentón ahumado para decorar

*Trata de preparar las berenjenas poco después de comprarlas. Mientras más tiempo pasen guardadas, más amargas se volverán.

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 450 °F y coloca la rejilla superior en el tercio superior del horno. Forra una bandeja para hornear grande con borde con papel pergamino.
2. Corta la berenjena a lo largo y unta ligeramente los lados cortados con aceite de oliva. Coloca las mitades con el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear.
3. Hornea durante unos 35-40 minutos hasta que el interior esté muy tierno y la piel se haya hundido. Deja que la berenjena se enfríe durante unos minutos.
4. Voltea las berenjenas y retira la pulpa con una cuchara grande. Desecha la piel.
5. Coloca un colador de malla sobre un tazón para mezclar, luego transfiere la pulpa al colador y deja reposar por unos minutos. Sacude y revuelve ocasionalmente para eliminar la mayor cantidad de humedad posible.
6. Desecha el líquido de la berenjena. Escurre y limpia el tazón, luego añade la berenjena al tazón.
7. Añade ajo y jugo de limón a la berenjena y revuelve vigorosamente con un tenedor hasta que la berenjena se deshaga.
8. Añade tahini al tazón y mezcla hasta que se incorpore. Mientras revuelves, añade lentamente el aceite de oliva en forma de hilo. Sigue revolviendo hasta que la mezcla esté pálida y cremosa. Usa el tenedor para romper cualquier tira particularmente larga de berenjena.
9. Agrega perejil, sal y comino. Añade más jugo de limón al gusto.
10. Transfiere el baba ghanoush a un tazón para servir, rocía ligeramente con aceite de oliva por encima y espolvorea con perejil y pimentón ahumado.
11. Sirve con trozos de pan pita, vegetales en rodajas o cualquier acompañamiento de tu elección.