



recetario DE NAVIDAD

para personas en hemodiálisis



FUNDACIÓN RENAL

índice

- 03** nos presentamos
- 04** recetas
- 05** entrantes
- 13** principales
- 21** postres





nos presentamos

¡Hola! Somos María Delgado y Soraya Escribano, nutricionistas de la Fundación Renal. Hemos recopilado en este recetario los platos preparados en talleres de cocina que la Fundación lleva organizando estos últimos años, para que te sirvan de inspiración en estos días y puedas celebrar la Navidad con tus seres queridos disfrutando de una buena comida, sin olvidarte de tu autocuidado. Recuerda: estas son recetas recomendadas generalmente para una persona en hemodiálisis, pero para recomendaciones más específicas, debes consultar siempre con tu nefrólogo y con tu nutricionista de referencia.

recuerda que encontrarás un vídeo de todas las recetas en nuestro canal de YouTube (pincha AQUÍ)



ENTRANTES

- 06** quiché de champiñones, grelos y castañas
- 07** coca de requesón y huevo poché
- 08** berenjenas rellenas con boletus y pulpo
- 09** hummus de remolacha y tortas de pan árabe
- 10** sushi de pepino, pimiento asado y piña
- 11** cóctel de gambas
- 12** brochetas de merluza y gambas

PRINCIPALES

- 14** conejo guisado con patatas y zanahorias al horno
- 15** cordero en salsa con arroz de lombarda y manzana
- 16** merluza marinada con cremoso de ajos asados y sus verduritas
- 17** ragout de pavo en salsa de calabaza y jengibre
- 18** pollo relleno
- 20** involtinis de berenjena y verduras, tomate y bechamel

POSTRES

- 22** piña asada con helado de vainilla y coulís de arándanos
- 23** mousse de limón
- 24** panacotta con mermelada de frutos rojos
- 25** fresas confitadas en infusión de lima y cardamomo
- mousse de yogur y manzana asada con bizcocho de
- 26** naranja
- 27** bizcocho de vainilla con sorbete de manzana y arándanos
- 28** peras al vino con crema de vainilla y crujiente de pan
- 29** lemon curd
- 30** crumble de manzana



ENTRANTES



quiché de champiñones, grelos y castañas

elaboración

Precalentar el horno a 200°C. Forramos un molde para tarta con la masa estirada y pinchamos el fondo con un tenedor varias veces para que se cocine bien la masa. Cubrimos con papel aluminio o papel vegetal y añadimos peso encima para que no crezca en exceso (se pueden poner garbanzos secos o arroz). Horneamos durante 15 minutos, después, retiramos el papel de aluminio o vegetal y los pesos y horneamos durante otros 10 minutos.

Mientras se esté horneando la masa, en una sartén, salteamos los ajos hasta que estén dorados, agregamos los champiñones y cocinamos. Una vez estén dorados, añadimos los grelos, salteamos un poco y añadimos las castañas, previamente picadas. En un cuenco aparte, batimos el huevo con las claras y vamos añadiendo la bebida de arroz. Una vez esté todo bien mezclado, condimentamos con la sal, pimienta y nuez moscada.

Vertemos la mezcla de los champiñones, castañas y grelos sobre la mezcla de huevo y bebida de arroz y terminamos añadiendo el queso. Colocamos en la base y horneamos a 180°C durante 30-40 minutos.

ingredientes (8 pers.)

200 g harina de trigo
100g mantequilla
200 g champiñones en conserva
350 g grelos
50 g castañas peladas
2 dientes de ajo
200 g queso ricotta
2 huevos
275 g clara de huevo
300 ml bebida de arroz
Sal y pimienta
8 g nuez moscada

tip nutricional

En esta receta utilizaremos bebida de arroz, que presenta una cantidad mucho más baja de fósforo que la leche de vaca. Elegimos queso ricotta, mucho más bajo también en fósforo que otros quesos más grasos.

Además, utilizaremos una cantidad pequeña de castañas y champiñones en conserva en lugar de frescos, lo que hará que nuestra receta tenga un menor contenido en potasio, si tenemos que restringir la ingesta.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)



coca de requesón y huevo poché

elaboración

Mezclamos la harina y el aceite de oliva en un recipiente y, por separado, mezclamos la levadura fresca con el agua.

Removemos para que se disuelva bien. Vertemos la mezcla en el recipiente con la harina y el aceite y removemos con una varilla. A continuación, echamos la cúrcuma para potenciar el sabor sin necesidad de usar sal, mientras seguimos removiendo. Una vez mezclado los ingredientes, removemos con las manos para conseguir una masa homogénea, hasta conseguir que no se nos pegue en las manos. Posteriormente, dejamos reposar la masa 30 minutos a temperatura ambiente. Es preferible una zona en la que haya una temperatura cálida, para favorecer el crecimiento de la masa.

Después, con un rodillo estiramos la masa hasta dejarla de unos 2 cm de grosor, ya que tiene que quedar jugoso. Con la ayuda de un molde circular obtenemos las raciones individuales que colocaremos en una bandeja para hornear, sobre un papel de horno. Untamos el tomate triturado en la masa, colado previamente para retirar el exceso de agua. Horneamos a 180°C, 15 min.

En un cazo con agua escalfamos los huevos de codorniz, picando la cáscara previamente con un cuchillo para abrirlos mejor y que no se nos resquebraje la cáscara.

Finalmente, picamos las hojas de albahaca y lo mezclamos con el aceite de oliva.

Para emplatar, de base pondremos la masa de la coca, y encima pondremos con una cuchara el requesón, unas lascas de jamón, un poco de la albahaca picada y finalmente el huevito de codorniz escalfado. Pimentamos al gusto.

ingredientes (6 pers.)

Para la masa de coca:

350 g harina de trigo de fuerza
12 g levadura fresca
2 g de cúrcuma en polvo
60 ml aceite de oliva virgen extra
120 ml de agua tibia

Para el relleno:

2 g pimienta negra molida
100 g jamón ibérico loncheado
6 huevos de codorniz
200 g de requesón
100 g tomate triturado
6-8 hojas de Albahaca fresca
180 ml de aceite de oliva virgen

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)



ingredientes (2 pers.)

200 g berenjena
200 g de boletus congelados
60 g de puerro
100 g de mantequilla
80 g de harina de trigo
200 ml de leche semi
50 g de pulpo (ya cocido)
5 g de pimentón de la vera
Pimienta negra molida al gusto
2 ramitas de cebollino para decorar

tip nutricional

Si tenemos que limitar el consumo de potasio, utilizamos boletus congelados, ya que los frescos son muy ricos en este mineral. Además, dejamos todos los vegetales cortados (boletus, berenjena y puerro), en remojo, unas unas 6 - 8 h. Este agua, en la que quedará disuelta gran parte del potasio (que migrará del alimento al agua), siempre la escurrirremos y desecharremos.

berenjenas rellenas con boletus y pulpo

elaboración

Dejar previamente en remojo las berenjenas, cortadas en rodajas grandes, a lo ancho (grosor de unos 2 o 3 dedos). Espolvorear una pizca de harina para evitar que se oxiden.

Cuando vayamos a cocinarlas, escurrimos y desechamos el agua de remojo. Les hacemos unos pequeños cortes cruzados para prepararlas para hornear, y las ponemos en una bandeja de horno con un chorrito de aceite. Asarlas unos 20-30 minutos a 200 grados.

Poner en un cazo la mantequilla a derretir, y una vez derretida añadimos el puerro. Lo tostamos unos 3 minutos. Introducimos los boletus troceados, escurridos, y salteamos un minuto, mezclando con la mantequilla y el puerro. Añadimos la harina. Se debe disolver por completo y tostar con la mantequilla, formando un *roux* (es importante que se cocine bien: no debe oler a harina cruda). Después, añadimos la leche, mezclamos y cocemos a fuego lento unos 15 minutos.

Retiramos las berenjenas del horno y aplastamos el interior para dejar hueco. Colocaremos el relleno (la mezcla del cazo). Por último, laminamos el pulpo para colocarlo encima, y terminamos espolvoreando con pimentón al gusto.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)



ingredientes (4 pers.)

Para el hummus:

Garbanzos cocidos, en conserva y escurridos, 400 g
El zumo de limón, 50 g
Jengibre, 10g
Comino en polvo, 2 g
Remolacha cocida, en conserva y escurrida, 180 g

Para las tortas de pan:

Harina de trigo, 300 g
Agua tibia, 100 ml
Bebida de arroz o leche semidesnatada ,100 ml
Azúcar, 5 g (una cucharadita)
Levadura fresca, 5 g
Yogurt natural, 60 g (medio yogur)
Aceite de oliva, 10 g
Aceite aromatizado con ajo y tomillo, 10 g

hummus de remolacha y tortas de pan árabe

elaboración

Para el hummus, simplemente, Tritura todos los ingredientes con ayuda de una batidora.

Para las tortas, lo primero disuelve la levadura junto con el agua tibia en un bol, removiendo con una cuchara, y añade la bebida de arroz y azúcar. Deja reposar unos 15 minutos. Pasado el tiempo la mezcla debe verse espumosa.

Integra el aceite y el yogurt a la mezcla, remueve y disuelve. Añade la harina y continúa mezclando. Ya tendríamos la masa.

Espolvorea la encimera limpia con harina, y vuelca la masa sobre ella, amasa durante 10 minutos.

Pasado el tiempo, engrasa un bol con aceite, y pon la masa dentro. Ponle un poco de aceite a la superficie de la masa. Tápala con un paño limpio y deja reposar en un lugar cálido durante 1 hora, o 1 hora y media.

Cuando haya levado, ponla de nuevo sobre la encimera con harina. Cótala en 8 partes iguales y hazlas bolitas.

Con ayuda de un rodillo, estira las bolitas formando tortas del tamaño del diámetro de la sartén, aproximadamente. Procura no dejarlas demasiado finas (1 cm, aprox.).

Pon una sartén a fuego medio, úntala con un poco de aceite y tuesta los panes por un lado y píntalos con aceite. Deben salir burbujas, dale tiempo de que se inflen y dales la vuelta. No los tuestes demasiado, para que no queden muy resecos.

Pica 2 dientes de ajo y tomillo, ponle aceite de oliva déjalo macerar unos días antes y pinta tus panes con la mezcla de estos 3 ingredientes.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)



sushi de pepino, pimiento asado y piña

elaboración

Preelaboración:

Cortar pepino en láminas finas, la piña y la zanahoria en tiras, y dejar en remojo 6- 8 horas antes, si tenemos que limitar el consumo de potasio.

Dejamos también el arroz en remojo, unas 6 - 8 horas.

Escurrir y enjuagar bien las conservas de espárragos y pimientos asados.

Elaboración:

Para el arroz, primero los escurrimos bien, lo vertemos en una olla con agua nueva y el jengibre. Poner a fuego fuerte, cuando arranque a hervir bajamos al mínimo y tapamos, cocer 15 minutos, retirar y reposar 10 minutos más. Mientras se cocina el arroz, hervimos el vinagre con el azúcar. Al pasar los 10 minutos, estiramos arroz en una bandeja y le añadimos el vinagre con el azúcar y removemos bien; reservar.

El pepino lo escurrimos. Mientras se escurre, hervimos el otro vinagre con el otro azúcar. Poner las láminas bien estiradas en un recipiente hondo y agregar la mezcla de vinagre y azúcar caliente. Reposar media hora por lo menos.

Para el relleno cocinamos en agua la zanahoria a fuego bajo, para que no se rompa, hacemos lo mismo con la piña. La podemos cocinar en agua con azúcar. Los pimientos y espárragos los cortamos en tiras, y reservamos todo.

Para el montaje, estirar sobre un papel film láminas de pepino haciendo un rectángulo, cubrir 3/4 partes con una fina capa de arroz, disponer el relleno y envolver.

ingredientes (4 pers.)

Para los pepinos:

Pepino, 600 g (cortado en láminas finas)
Azúcar, 60 g
Vinagre de manzana o vino, 300 ml

Para el arroz:

Arroz BLANCO de sushi, 400 g
Agua, 600 ml
Azúcar, 50 g
Vinagre, 100 g
Jengibre, 15 g (retirar después de cocinar)

Para el relleno:

Pimiento asado, 150 g
Piña fresca, 150 g
Zanahoria conserva, 150 g
Espárragos en conserva 150 g

[pincha AQUÍ para ver
esta receta en vídeo](#)



cóctel de gambas

elaboración

Comenzamos con la elaboración del este cocktail poniendo un cazo al fuego con abundante agua y una hoja de laurel. Una vez comience a hervir, añadimos las gambas y los palitos de cangrejo.

Cocemos durante 5 minutos, escurrimos muy bien y dejamos enfriar.

Ahora escurrimos la lechuga, la secamos bien y la picamos en tiras largas y finas. La reservamos en un bol.

La piña la escurrimos bien y la troceamos en dados.

En un bol mezclamos las gambas y los palitos de cangrejo fríos, troceados en dados, junto con la piña.

Partimos la naranja por la mitad y, sin pelar la naranja, cortarla en gajos con un cuchillo. Reservar.

Para emplatar, utilizaremos copas, donde haremos una cama de lechuga e incorporamos la mezcla de gambas, palitos de cangrejo y piña, añadiendo un toque de mayonesa. Decoramos con un gajo de naranja y una hoja de lechuga.

ingredientes (4- 6 pers.)

150 g de gambas
150 g de palitos de cangrejo
1 corazón de lechuga
1 lata pequeña de piña en su jugo
Salsa mahonesa o salsa ligera sin sal

tip nutricional

Para reducir el consumo de potasio, para esta receta utilizaremos piña en su jugo, que como todas las conservas pierde parte del contenido de potasio en el líquido de conserva. Por eso es importante escurrirlo y enjuagar bien.

Además, podemos dejar la lechuga cortada en tiras remojando, unas 6 -8 horas antes.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en video](#)



brochetas de merluza y gambas

ingredientes (4 pers.)

Pinchos de madera o metal para las brochetas
20 gambas
1 filete de merluza congelado
4 tomates cherry
1 pimiento rojo pequeño
1 pimiento verde pequeño
1 cebolla
1 calabacín pequeño
3 dientes de ajo
Perejil

elaboración

Cortamos los tomates cherry por la mitad, el calabacín en dados, los pimientos en cuadrados y la cebolla en rodajas.

Dejar todas las verduras en remojo, bien troceadas, durante 6 - 8 h antes para reducir su consumo en potasio, si tenemos que limitarlo, y las escurrimos muy bien. Podemos secarlas con un papel de cocina o un paño.

Limpiamos el filete de merluza y lo cortamos en daditos.

Con todos los ingredientes preparados, ensartamos en el palo de la brocheta: una gamba e intercalamos trozos de verduras con la merluza y gambas hasta completar la brocheta.

Mezclamos aceite y perejil y pintamos con esto las brochetas.

Las brochetas las cocinamos a la plancha, dejándolas doraditas. Emplatamos al gusto.

tip nutricional

Si tenemos que reducir el consumo de potasio en la dieta, las verduras las dejaremos 6 - 8 horas en remojo, desechando ese agua, para reducir su contenido en dicho mineral.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)

PRINCIPALES



cconejo guisado con patatas y zanahorias al horno

ingredientes (8 pers.)

1,2 kg conejo cortado en piezas
100 g harina
100 ml aceite de oliva
225 g cebolla
300 g zanahoria
10 g ajo
150 g vino tinto
300 g caldo de pollo
1 hoja de laurel
Sal, pimienta
800 g patatas
8 g ajo en polvo
8 g tomillo

elaboración

Enharinamos el conejo y retiramos el exceso de harina. En una olla grande, calentamos el aceite de oliva a fuego medio-alto, doramos las piezas de conejo hasta que estén doradas, retiramos y reservamos.

En la misma olla, salteamos las cebollas hasta que estén transparentes. Después, añadimos el ajo y la zanahoria y cocinamos durante unos minutos hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Incorporamos el vino tinto, las piezas de conejo y añadimos el caldo, las hojas de laurel y el tomillo fresco. Llevamos a ebullición y bajamos el fuego para cocinar durante 1'5-2 horas (hasta que el conejo esté tierno y la salsa haya reducido lo suficiente).

Escurrimos las patatas, previamente remojadas, y las colocamos las patatas en una bandeja para horno. Mezclamos con el aceite de oliva, ajo en polvo, tomillo y pimienta y horneamos durante 30-40 (hasta que estén doradas y crujientes por fuera y tiernas por dentro), moviéndolas de vez en cuando para que se cocinen de forma uniforme.

Emplatado: Servir las patatas a modo de base y colocar el conejo encima.

Preelaboración: Para reducir el consumo de epotasio, pelar y cortar las patatas, cocer 5-6 minutos, y dejar en remojo 3-4 horas en un bol con abundante agua.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)



cordero en salsa con arroz de lombarda y manzana

ingredientes (2 pers.)

300 g cordero (pierna)
200 g cebolla
20 g ajo (4 dientes medianos)
80 g pan blanco
400 mL agua
60 g aceite de oliva virgen extra
20 g vinagre de manzana
100 g lombarda
100 g manzana
120 g de arroz blanco

[pincha AQUÍ para ver
esta receta en vídeo](#)

Incorporamos en una sartén el cordero que hemos reservado previamente, junto a la salsa, para terminar de cocinarlo.

Por último, escurrimos la lombarda, la incorporamos en otra sartén, junto al arroz, la cebolla, ajo y la manzana previamente cortada en dados, y lo salteamos todo a fuego medio.

Emplatado: Servir el cordero en salsa, y el arroz de lombarda y manzana de acompañamiento.

elaboración

Pelamos y cortamos en juliana la cebolla y cortamos la lombarda también en juliana fina, y si tienes que hacer restricción de potasio, dejamos en remojo 6-8 horas antes de elaborar el plato.

Comenzamos escurriendo las verduras y poniendo en una olla agua limpia para hervir la lombarda. Cuando comience a hervir, añadimos la lombarda y dejamos cocer 30 minutos o hasta que se ablande.

En otra olla, ponemos a cocer el arroz durante 10 minutos. Mientras se cuece la lombarda y el arroz, cortamos el cordero en daditos de un centímetro de grosor. Añadimos dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén, marcamos el cordero a fuego medio hasta que quede dorado, y reservamos.

Para la salsa: sin limpiar la sartén del cordero, añadimos otras dos cucharadas de aceite de oliva, incorporamos la cebolla y el ajo entero, y lo salteamos a fuego medio-bajo. Cuando esté dorada la cebolla y el ajo, añadimos a la sartén el pan blanco para que se tueste. En una batidora, añadimos los tres ingredientes anteriores (cebolla, ajo y pan), junto a la cantidad de agua indicada, una cucharada de vinagre de manzana, y lo trituramos todo.



merluza marinada con cremoso de ajos asados y sus verduritas

elaboración

ingredientes (2 pers.)

2 supremas de merluza
3 dientes de ajo
200 g de patata
100 ml de aceite de oliva
virgen extra
35 g de judía verde
35 g de lombarda
Cáscara de naranja
Cáscara de lima
2 hojas de hierbabuena
Aceituna negra secada al
horno para decorar

[pincha AQUÍ para ver](#)
[esta receta en vídeo](#)

Cortamos las judías verdes y la lombarda en juliana muy finas y si debemos reducir el consumo de potasio, remojamos 6-8 horas antes del cocinado. Desechamos el agua de remojo.

Además, la patata también la pelamos y la cortamos, y la dejamos en remojo 3-4 horas, pero previamente hervimos unos 6-7 minutos.

Laminamos el ajo y lo ponemos en un cazo junto con las patatas y agua limpia, y terminaremos de cocer.

Para nuestro polvo de aceituna negra decorativo, trituramos la aceituna y escurrimos la pasta con un trapo limpio, apretando para que suelte todo el agua. Espolvorear la mezcla en una bandeja de horno y hornear a 200 grados, durante unos 20-30 minutos.

En un par de sartenes ponemos un chorrito de aceite: una para marcar la merluza y otra para saltear las verduras. Reservamos el resto del aceite para luego elaborar nuestra emulsión.

Cuando el aceite se caliente, marcamos la merluza siempre con la piel hacia arriba. la dejaremos unos 3 minutos.

La judía verde y la lombarda, bien escurridas, las echamos en la segunda sartén y salteamos durante unos 5 minutos a fuego medio.

Rallamos un poco de cáscara de lima, cáscara de naranja y las mezclamos con unas hojitas de hierbabuena picaditas finas. Reservamos para el emplatado.

Una vez que la patata junto con los ajos esté cocida, escurrimos y desechamos el agua de cocción. La echamos en un vaso y trituramos para formar la emulsión, vertiendo en un hilo finito el aceite de oliva reservado, mientras trituramos.

Emplatado: ponemos una ración de la emulsión de ajos asados y patata en la base del plato, encima colocaremos nuestro lomo de merluza y espolvoreamos con la mezcla de cáscara de lima y de naranja ralladas, y la hierbabuena picada. Terminamos con un poco de polvo de aceituna decorativo.



ragout de pavo en salsa de calabaza y jengibre

ingredientes

(2 pers.)

260 g de pavo troceado
80 g de pimiento rojo
70 g zanahoria
100 g de calabaza
20 g de jengibre fresco
100 ml de bebida de coco
20 g de yuca
2 ramitas de cebollino para decorar
100 g de cebolla
100 ml de vino Pedro Ximenez
100 ml de aceite de oliva virgen extra

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)

Cuando estén doraditas, añadimos el vino y la bebida de coco. Dejamos cocinar todo a fuego medio unos 15-20 minutos. Una vez cocinado lo vertemos todo en vaso medidor, para triturarlo con una batidora.

Una vez triturada la salsa, la volvemos a verter sobre el cazo en el que la hemos cocinado, y añadiremos el ragout para cocerlo en la salsa. Dejamos cocinando a fuego medio unos 20 minutos, hasta que esté cocido.

Emplatamos poniendo una ración del guiso en nuestro plato, y rallando un poco de jengibre fresco por encima. Además, pondremos un par de chips de yuca para decorar, y unas ramitas de cebollino.

elaboración

Primero prepararemos la yuca, de la cual utilizaremos poca cantidad, ya que con ella decoraremos nuestro plato.

Con un pelador retiramos la piel, y una vez limpia, rallamos con el mismo pelador unas tiras que utilizaremos para hacer el crujiente de yuca.

Las tiras de yuca las disponemos sobre un papel de horno mojado con unas gotas de agua para que adopte un toque crujiente y para que no se pegue al papel. Cuando las tengamos todas, colocamos otro papel de horno encima, tapando las tiras de yuca. La llevamos al horno, precalentado a 180 grados, y las horneamos unos 10-15 minutos (depende de la potencia del horno).

Si tenemos que hacer restricción de potasio, la verdura (el pimiento, la zanahoria, la calabaza y la cebolla) la habremos dejado en remojo, pelada y cortadita en pequeños trozos, unas 6-8 horas antes. Desecharemos ese agua de remojo. La salteamos en un cazo con un chorrito de aceite.



pollo relleno

ingredientes (4 pers.)

1 pollo limpio sin vísceras
250g de carne picada de ternera o de pollo (o mixto)
1 loncha de jamón serrano
25g de miga de pan sin sal
1 vaso de leche desnatada, o bebida de arroz
½ manzana
½ vaso de vino blanco (+ vino para rociar en el horno)
2 dientes de ajo
Pimienta molida
Perejil, romero
Aceite
Cordel / palillos (para cerrar el pollo)

Para la compota de acompañamiento:

4 manzanas golden (+ ½ manzana que sobra del relleno)
Agua y canela

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)

pollo relleno

elaboración

Para este plato realizaremos el pollo y por otro lado el acompañamiento, que es una compota de manzana.

Para el pollo, precalentamos el horno a 180°C.

Ponemos en un bol el pan blanco y sin sal a remojo con la leche.

Por otro lado mezclamos todos los tipos de carne picada elegidas con el jamón bien picado. A esta mezcla incorporamos el pan a remojo, para lograr una pasta homogénea. Agregamos pimienta y perejil al gusto.

Pelamos media manzana y la cortamos en dados, para poder incorporarla a los ingredientes del relleno.

Por último agregamos el vino y mezclamos bien. La mezcla debe ser homogénea y consistente. Si nos queda muy líquida, añadir más pan.

Comenzamos con el relleno. Si queremos podemos incorporar pimienta por el interior. Ir incorporando el relleno empujando para que legue al fondo y cubra todo el interior.

A la hora de cerrar el pollo, existen diversos métodos: cerrar con palillos, atar las patas con un cordel, coser el pollo, introducirlo en una malla o red...

Escoge la que prefieras, pero asegúrate de que no se salga el relleno.

Poner el pollo sobre una bandeja de horno y agrega un chorrito de aceite por encima, y alguna hierba aromática como romero o perejil.

Metemos el pollo relleno en el horno, que está a 180°C. Pasados 10 minutos, bajar la temperatura a 150°C. Cada 10 minutos rocía el pollo con un chorrito de vino Para asegurarte que no quedará seco. Hornear entre 45-60 minutos, hasta que esté dorado y cocinado.

Mientras se hornea el pollo, preparamos la compota de manzana. Pelamos las manzanas y las partimos en trozos medianos. Ponemos una cazuela con abundante agua y las cocemos. Cuando la manzana esté blanda retiramos del fuego y escurrimos. Trituramos la manzana con una batidora. Se puede añadir un poco de canela al gusto.

¡Y listo para emplatar!



involtinis de berenjena y verduras, tomate y bechamel

ingredientes (4 pers.)

Para los rollos:

2 berenjenas grandes, cortadas en láminas longitudinales
Cebolla 150 g
Pimiento rojo y verde 200 g
Calabacín 250 g
Pimentón ahumado
Vino blanco 100 g
Salsa tomate
Tomate entero pelado en conserva, 200 g
Cebolla 100 g
Aceite de ajo e hierbas
Orégano

Para la bechamel:

Pan rallado grueso 20 g
Bebida de arroz 500 ml
Harina de trigo 50 g
Aceite de oliva 50 ml
Pimienta
Nuez moscada

elaboración

Para reducir el contenido de potasio de las verduras frescas (berenjena, cebolla, pimiento y calabacín) las pelamos y troceamos, y dejamos en remojo unas 6-8 horas antes del cocinado. Desechamos el agua de remojo de las verduras. Escurrimos y enjuagamos aquellas que están en conserva.

Primero de todo marchamos el relleno pochando en aceite aromatizado la cebolla, el calabacín y los pimientos, cuando estén muy pochados añadimos pimentón, especias al gusto y mojamos con un chorrito de vino, dejamos que evapore bien todo en líquido, también podemos escurrir.

Para la bechamel, ponemos al fuego el aceite de oliva virgen extra con la harina y rehogamos 2/3 minutos, añadimos bebida de arroz y removemos con varilla continuamente, cuando empiece a hervir bajamos fuego y cocinamos 15 minutos removiendo cada cierto tiempo.

La salsa de tomate la haremos pochando cebolla en aceite aromatizado, una vez pochada, añadimos los tomates escurridos y enjuagados, y cocinamos a fuego bajo unos 20 minutos para que quede potente de sabor y evaporamos líquido. Añadir casi al final las especias, recomiendo orégano.

Rellenamos las láminas de berenjena con las verduras bien escurridas, y las doramos un poco en una sartén, reservar.

En una bandeja de horno ponemos el tomate en la base, los involtini por encima, cubrimos con la bechamel y espolvoreamos con panko o pan rallado. Hornear 15/20 minutos a 180°C.

[pincha AQUÍ para ver
esta receta en vídeo](#)



POSTRES



piña asada con helado de vainilla y coulís de arándanos

ingredientes (8 pers.)

1 piña
50 g azúcar moreno
6 g canela en polvo
60 g ron (opcional)
160 g helado de vainilla
400 g arándanos
1 limón
30 g azúcar blanca

elaboración

Precalentamos el horno a 200°C. En un cuenco pequeño mezclamos el azúcar moreno, la canela y el ron. Colocamos las rodajas de piña en una bandeja para horno y rociamos la mezcla de azúcar, canela y ron sobre las rodajas asegurándonos de cubrir bien cada trozo. Asamos la piña en el horno durante 20-25 minutos (hasta que la piña esté dorada y caramelizada). Por otro lado, picamos los arándanos con cuchillo y los ponemos en una olla al fuego, añadimos el zumo de limón y los 30 gramos de azúcar y llevamos a ebullición. Hervimos durante 20 minutos, dejamos enfriar, trituramos y pasamos a un recipiente.

Para el helado: para preparar un helado casero necesitaremos 240 ml de nata para montar, 240 ml de leche entera, una cucharada de extracto de vainilla, 1 vaina de vainilla, 3 yemas de huevo y 200 g de azúcar. Mezclamos la leche, la nata y la vaina de vainilla en una olla sin llegar a ebullición. Retiramos y dejamos infusionar mientras mezclamos las yemas con el azúcar hasta que esté bien mezclado. Añadimos a la mezcla anterior y calentamos a fuego lento unos minutos sin dejar de remover y sin que llegue a hervir. Una vez listo dejamos enfriar y metemos en congelador durante 1-2 horas. Una vez los laterales estén congelados, batimos para romper los cristales de hielo y volvemos a congelar.

Emplatado:

Colocar un par de rodajas de piña con una bola de helado de vainilla por encima y el coulís de arándanos a modo de salsa.

tip nutricional

Hemos utilizado frutas bajas en potasio, para salir de las comunes pera y manzana: la piña en su jugo y los arándanos.

[pincha AQUÍ para ver
esta receta en vídeo](#)

mousse de limón

elaboración

Comenzamos rallando y exprimiendo el zumo de limón, y después lo reservamos. A continuación, sepáramos las yemas de las claras. Montamos las claras con ayuda de unas varillas eléctricas y cuando hayan espumado y doblado su tamaño, añadimos el azúcar glass y terminamos de montar las claras hasta que estén brillantes y se formen picos. Lo reservamos.

En otro cuenco montamos la nata con cuidado, porque si la montamos demasiado puede convertirse en mantequilla. Cuando esté medianamente espesa, añadimos el azúcar restante y terminamos de montar.

Añadimos el zumo de limón a las claras montadas que teníamos reservadas y mezclamos con movimientos circulares y envolventes con ayuda de una lengua pastelera. Mezclamos hasta que queden bien integrados los ingredientes. A continuación, añadimos poco a poco la nata montada a la mezcla anterior, y seguimos mezclando con movimientos envolventes para no perder las burbujas formadas, que son las que dan a nuestra mezcla la textura de mousse. Refrigeramos en la nevera hasta que quede bien frío.

Emplatado:

Servir en copas o vasitos individuales y añadir la ralladura de limón por encima.

ingredientes (8 pers.)

500 ml de nata para montar
3 claras de huevo
60 g de azúcar glass para la nata
60 g azúcar glass para las claras
Zumo y ralladura de un limón

[pincha AQUÍ para ver
esta receta en vídeo](#)

tip nutricional

Los postres, habitualmente, si llevan nata o quesos, o algún tipo de masa, suelen ser fuentes de fósforo, más que de potasio. Además, para esta receta utilizamos un limón, que es una fruta baja en potasio. Para controlar el aporte de fósforo, sobre todo después de una comida copiosa, una buena opción es compartir el postre con alguien.





panacotta con mermelada de frutos rojos

ingredientes (4 pers.)

120 g de queso fresco de cabra
300 ml de nata para montar
25 g de azúcar
2 hojas de gelatina
Sal 1 g (opcional)
Mermelada de frutos rojos
15 ml de vinagre de Módena
20 g de azúcar
100 g de fresas y frambuesas
Hojitas de menta para decorar

elaboración

Trituramos el queso fresco de cabra hasta dejarlo como una masa untuosa. Hidratamos las hojas de gelatina en agua fría.

Calentamos la nata y le añadimos el azúcar y las hojas de gelatina hasta su disolución. Mezclamos en un bol la nata con el queso y sal (opcional), lo removemos bien y lo vertimos en los moldes. La preparación se deja enfriando en la nevera al menos 3 h, hasta que cuaje.

Para la mermelada: se vierte en una olla el vinagre, el azúcar y los frutos rojos troceados y se deja hirviendo a fuego medio hasta las frutas se deshagan, se le puede agregar azúcar según el gusto.

Para emplatar, desmoldamos la panacota y decoramos con mermelada por encima y unas hojitas de menta.

tip nutricional

Para esta receta hemos utilizado una pequeña cantidad de frutos rojos, bajos en potasio. Puedes utilizarlos congelados, ya que contendrán un menor contenido de este mineral.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)



fresas confitadas en infusión de lima y cardamomo

ingredientes (2 pers.)

400 g de fresas
10-15 semillas de cardamomo fresco
150 ml de aceite para confitar
100 g de azúcar blanco
250 ml de leche semidesnatada
2 cucharadas de Maizena
3 vainas de vainilla
1 lima
Flores comestibles para decorar

elaboración

Si tenemos que hacer restricción de potasio. dejar en remojo las fresas unas 3-4 horas y escurrir bien.

En un cazo añadir el aceite de oliva, las fresas, las semillas de cardamomo y las cáscaras de lima. Llevar a fuego medio por 20 min. Si tenéis vitrocerámica utilizar un valor entre el 4-5 sobre 10.

En otro cazo añadir la leche con la vaina de vainilla. Es importante abrir a la mitad la vaina para retirar el extracto (una pasta negra) del centro e introducirlo en el cazo, junto con las vainas también. Introducir el azúcar y dejar todo cocer a fuego medio alrededor de 25 min. Mientras se cuece añadir la Maizena para darle textura.

Al retirarlo del fuego, dejar las fresas en papel absorbente para retirar la grasa, y verter la leche en un plato hondo. Emplatar las fresas y las flores comestibles en un plato hondo, sobre la leche.

tip nutricional

Puedes utilizar las fresas congeladas para reducir el contenido de potasio. Además, el azúcar blanco puede ser sustituido por edulcorantes si eres diabético.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)



mousse de yogur y manzana asada con bizcocho de naranja

elaboración

ingredientes (2 pers.)

Para el bizcocho:

(ración individual: 40 g del bizcocho cocinado)

100 ml de yogur natural

3 huevos

400 g de harina

200 g de azúcar

Ralladura de 1 naranja

100 ml de aceite de oliva suave

1 sobre de levadura

química

Para la mousse:

2 manzana reineta

200 ml de agua tibia

1 ramita de canela

2 yogures natural

4 arándanos y 2 hojitas de menta para decorar

Precalentaremos el horno a 180 grados. Pelamos nuestras manzanas y las troceamos. Ponerlas en una bandeja de horno, con el agua y 1 ramita de canela, y asaremos durante unos 20-30 minutos.

Para el bizcocho: con las cantidades indicadas nos saldrá un bizcocho completo, pero utilizaremos una rebanadita para cada postre individual. El resto, podemos congelarlo en porciones, para consumirlo en desayunos o meriendas.

Primero batimos los huevos, y vamos añadiendo la harina, pasándola por un colador, mientras la echamos, para hacer nuestro bizcocho más esponjoso. Mezclamos ayudándonos de una varilla.

Añadimos a la mezcla el aceite de oliva, sin dejar de remover con las varillas. Añadimos la levadura y el azúcar, removiendo mientras. Mezclamos hasta que quede una textura homogénea.

Verter la masa en un molde de horno, previamente engrasado con aceite. Una vez extendida la masa, espolvoreamos por encima con ralladura de naranja. Hornear a 180 grados durante 25 minutos.

La manzana, la escurrimos del exceso de agua que haya soltado, y la trituramos con un tenedor. Reservamos para montar el postre.

Una vez esté horneado el bizcocho y enfriado, cortamos dos rebanaditas finas para emplatar en vasitos individuales.

Para cada vasito pondremos en el fondo una capa de manzana triturada. Encima pondremos una capa de yogur, y encima pondremos unos trocitos de bizcocho. En ese orden, haremos varias capas (depende de lo ancho que sea el vaso haremos capas más o menos altas). Decoramos con dos arándanos partidos por la mitad y una hojita de menta. Enfriamos en la nevera.

[pincha AQUÍ para ver
esta receta en vídeo](#)



bizcocho de vainilla con sorbete de manzana y arándanos

ingredientes (4 pers.)

Harina de trigo 160 g
Azúcar de cacerola 40 g
Medio sobre de levadura
Bebida de arroz 300 ml
Mermelada frambuesa 80 g
Extracto de vainilla 5 g
Zumo limón 25 ml

Para el sorbete de arándanos:

Compota de manzana, o puré de manzana asada
300 g
Arándanos congelados 200 g

tip nutricional

Si tenemos que limitar nuestro consumo de potasio, una buena opción será elegir frutas bajas en potasio, como es la manzana y los arándanos, que tienen aún menos potasio que la manzana.

elaboración

Pre-elaboración:

Hacer compota o manzanas asadas el día anterior y congelar en una cubitera, así será más sencillo. La manzana se puede aromatizar con canela, anís, cardamomo, piel de cítricos, vino tinto, vino dulce...

Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes del bizcocho, excepto el zumo de limón que se añadirá justo antes de cocinarlo, repartir en 4 tazas de desayuno untadas con aceite y cocinar de 1 en 1 en el microondas durante 2 minutos.

Para el sorbete trituraremos los cubos congelados de manzana asada con los arándanos en una procesadora tipo Thermomix hasta que tenga textura cremosa.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)



peras al vino con crema de vainilla y crujiente de pan

ingredientes (4 pers.)

Crujiente de pan
Pan duro 100 g
Aceite de oliva virgen extra 10 g
Azúcar 20 g
canela 4 g
Crema de vainilla
Bebida de arroz 300 g
Almidón de maíz 20 g
Extracto de vainilla 4 g
Curry 4 g
Azúcar 30 g
Pera
Peras 500/600 g
Vino tinto 1 litro
Azúcar 150 g
canela 4 g
Anís al gusto
Clavo al gusto
Almidón de maíz
(Maizena) 10 g

elaboración

Preelaboración:

si vamos a consumir previamente platos ricos en potasio, podemos reducir el contenido de potasio de este postre pelando las peras y dejándolas en remojo unas horas antes, desechando el agua de remojo.

Crujiente de pan: cortar pan del día anterior en láminas finitas, pintar AOVE con una brocha y espolvorear un poco de azúcar y canela. Disponer en una bandeja de horno, poner un peso encima cocinar 15 minutos a 150°C.

Crema de vainilla: hervir bebida de arroz con la vainilla, dejar infusionar unos minutos. A parte mezclamos, almidón, azúcar, curry y un chorro de la bebida de arroz o agua. Mezclar la bebida de arroz con el resto de ingredientes y llevar a ebullición hasta que espese.

Para las peras: escurrir las peras e introducir en un cazo, cubrir con vino, añadir aromas y azúcar. A los 45 minutos retiramos pera y dejamos reducir el vino hasta que queden 200 ml aprox y lo espesamos con el almidón.

Emplatado: Crema de vainilla en el fondo del plato. Colocar por encima la pera y decorar con el resto de la salsa de vino y pan crujiente.

[pincha AQUÍ para ver
esta receta en vídeo](#)



lemon curd

elaboración

ingredientes (4 pers.)

8 galletas (mejor sin sal, ni azúcar)
500 ml leche de arroz
100 ml de zumo de limón
1/2 cdtá de cúrcuma (opcional, para darle color)
1cdta Estevia
2 cdas almidón de maíz (maicena)
1 sobre de gelatina neutra en polvo
Ideas de topping para decorar: galleta troceada, menta, bayas

En un cazo añadir la bebida de arroz, el almidón de maíz, la gelatina, la cúrcuma, la piel y el zumo de limón y a estevia (opcional, para que quede más o menos ácida).

Poner al fuego y cuando rompa a hervir retirar la piel de limón notareis que en seguida espesa, dar vueltas que no se pegue y poner en una bandeja a enfriar.

Desmenuzar las galletas con las manos o con la ayuda de una bolsa y un rodillo.

Una vez a temperatura ambiente colocar en la base de la copa o el vasito una primera capa con las galletas desmenuzadas.

Añadir encima la crema de limón y el topping elegido (se puede guardar en la nevera).

tip nutricional

Hemos utilizado bebida de arroz en lugar de leche, para reducir el aporte de fósforo del postre.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)



crumble de manzana con toppings de frutos rojos

ingredientes (4 pers.)

Para la base:

2 manzanas
200 g de frutos rojos congelados
1/2 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de vainilla líquida
2 cucharadas de zumo de limón
·1 cucharadita de estevia

Para el crumble:

150 g de harina
60 g de margarina
1 cucharadita de estevia
2 cucharadas de agua
1 cucharadita de canela en polvo
2 cucharadas de agua o leche

elaboración

Pela y descorazona las manzanas. Cortalas en trozos no muy grandes para que se cueza bien en el horno. Ve poniéndolas en una fuente para horno y que sea lo suficientemente alta.

Lava bien y escurre los frutos rojos congelados (más pobres en potasio por ser congelados). Reserva dos cucharadas de frutos rojos para poner encima del crumble y el resto de los frutos rojos viértelos sobre la manzana.

Por encima de la fruta espolvorea la canela en polvo, la estevia, la vainilla líquida y el zumo de limón. Remueve todo bien para que los sabores queden bien repartidos. Reserva.

Para preparar el crumble, en un bol mezcla con las manos la harina con la margarina y la estevia hasta que quede una masa con consistencia de arena.

Espolvorea la masa en migas sobre la fruta y encima distribuye las dos cucharadas de frutos rojos

Precalienta el horno a 180° C durante 10 minutos y horneamos a 180° unos 30 minutos o hasta que esté dorado.

[pincha AQUÍ para ver esta receta en vídeo](#)



desde la Fundación te
deseamos una muy
feliz Navidad



FUNDACIÓN **RENAL**