

# Recetas con poco sodio

¡Pruebe estas recetas para cocinar deliciosas comidas rápidas y fáciles con poco sodio!

## Licudo o *smoothie* de frutos del bosque

Sale 1 porción

160 mg de sodio por porción

### Ingredientes

1 plátano

1 taza de frutos del bosque (*berries*) frescos o congelados

Licuar todo

1/2 taza de yogur sin sabor (*plain*) o saborizado

1 taza de leche

## Parfait de frutas

Sale 1 porción

100 mg de sodio por porción

### Ingredientes

1 taza de yogur sin sabor (*plain*) o saborizado

1 a 2 cucharas de miel o jarabe de arce (*maple*)

En un vaso, agregue en capas el yogur, fruta, granola, frutos secos, las semillas o el coco

1 taza de fruta fresca picada

2 a 4 cucharas de granola, frutos secos (almendras, nueces, cacahuètes, etc.), semillas u hojuelas de coco

## Panecillos (muffins) de avena

Salen 36 muffins

180 mg de sodio por porción (sin contar los ingredientes opcionales).

### Ingredientes

2 huevos

1 cucharadita de extracto de vainilla

2 tazas de puré de manzana sin azúcar

2 plátanos maduros y machacados

1/2 taza de miel o jarabe de agave

1/4 de taza de linaza (*flaxseed*)

1 cucharada de canela molida

3 cucharaditas de polvo de hornear

1 cucharadita de sal

2-3/4 tazas de leche baja en grasa (*low fat*)

5 tazas de avena arrollada (*old fashioned rolled oats*)

Opcionales: pasas de uva, nueces y chocolate

1. Caliente el horno a 350 grados
2. Mezcle los huevos, la vainilla, el puré de manzanas, el plátano machacado y la miel (o jarabe de agave) en un tazón
3. Agregue la avena, la linaza, la canela, el polvo de hornear, sal y mezcle bien con los ingredientes húmedos
4. Agregue la leche y mezcle
5. Rocíe un molde para 12 muffins con aceite en aerosol
6. Eche la mezcla en los moldes para muffins (3/4 lleno)
7. Agregue los *toppings* opcionales encima
8. Hornee de 25-30 minutos o hasta que meta un palillo de dientes en el centro y salga limpio

1 de 5

### Más información

- Nutrición - 206-987-4758
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Seattle Children's<sup>®</sup>  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

### Plato de fruta con aderezo

Aproximadamente salen 8 porciones

10 mg de sodio por porción.

#### Ingredientes

Varias frutas: uvas, peras, manzanas, frambuesas o piñas

1/2 taza de crema Cool Whip

1/2 taza de yogur saborizado

1. Limpie y prepare diferentes frutas
2. Para el aderezo, mezcle 1/2 taza de Cool Whip con 1/2 taza de yogur saborizado
3. Servir 2 cucharas de aderezo

### Bocadillos snack mix

Salen 6 porciones (1 taza cada porción)

150 mg de sodio por porción.

#### Ingredientes

1 taza de cuadraditos de cereal de arroz

1 taza de cuadraditos de cereal de maíz

1 taza de *pretzel twists* sin sal

3 tazas de palomitas de maíz sin sal

1 cucharada de queso parmesano

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita de cebolla en polvo

1/3 taza de margarina sin sal derretida

1. Mezcle los cereales, los pretzels y las palomitas de maíz en un tazón grande
2. Combine la margarina con el ajo y la cebolla en polvo. Viértalos por encima del cereal y mezcle para cubrirlo
3. Agregue el queso parmesano
4. Hornee a 350° F entre 7 y 10 minutos. Enfríe antes de servir
5. Almacene en un recipiente bien cerrado

“Living Well on Dialysis” de National Kidney Foundation (Fundación Nacional del Riñón)

### Aderezo de cilantro y frijoles blancos

Salen 8 porciones (1/4 taza cada porción)

20 mg de sodio por porción.

#### Ingredientes

2 cucharadas de jugo de limón

2 dientes de ajo

1/2 manojo de cilantro, lavado y seco

1 lata de frijoles blancos cannellini sin sal (bien enjuagados)

1 cucharada de aceite de oliva

Pepinos u otras verduras

Rebanadas de pimiento morrón y zanahorias

Pimienta de *cayena* o negra (opcional)

1. En una licuadora o procesador de alimentos, ponga los frijoles, el ajo, el aceite de oliva, el cilantro y el jugo de limón. Licue bien todo
2. Agregue la pimienta negra o de *cayena* al gusto
3. Sirva con rebanadas de pimiento morrón, zanahorias, pepinos y otras verduras

### Palomitas de maíz

Salen 2 porciones  
(2 tazas cada porción)

80 mg de sodio por  
porción (incluyendo el  
queso parmesano).

### Ingredientes

|                                                            |                                                  |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1/4 taza de semillas de palomitas de maíz                  |                                                  |
| 2 cucharaditas de mantequilla sin sal derretida (opcional) | 2 cucharas de queso parmesano rallado (opcional) |

1. Eche 1/4 de taza de semillas de palomitas de maíz en una bolsa de papel
2. Pliegue la bolsa para que quede cerrada y colóquela en el microondas
3. Eche 2 cucharaditas de mantequilla derretida sin sal y 2 cucharadas de queso parmesano rallado (opcional)

### Macarrones con queso (*macaroni and cheese*)

Salen 4 porciones

210 mg de sodio por  
porción (comparado con  
los 570 mg de sodio del  
que viene en polvo).

Sin incluir la salsa Tabasco  
que le agrega 30 mg por  
cucharadita.

### Ingredientes

|                                                                                        |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Cocine 2 tazas de macarrones secos                                                     | 2 cucharaditas de ajo en polvo (opcional)       |
| 1 cucharada de mantequilla sin sal                                                     | 1/8 de cucharadita de pimienta negra (opcional) |
| 1 cucharada de harina                                                                  | Una pizca de mostaza seca (opcional)            |
| 1 taza de leche sin grasa                                                              | 2-3 gotas de salsa Tabasco (opcional)           |
| 1 taza (1/4 lb) de queso cheddar rayado (natural <i>medium</i> o <i>sharp</i> natural) |                                                 |

1. Derrita la mantequilla a fuego bajo y agregue la harina mientras revuelve hasta que se forme una pasta
2. Agregue la leche y revuelva hasta que la harina y la mantequilla queden bien mezcladas
3. Agregue el queso (y los condimentos opcionales) y revuelva hasta que quede todo bien derretido
4. Con calor medio a alto, revuelva constantemente hasta que el líquido se espese y rompa el hervor
5. Vierta el aderezo de queso sobre los macarrones cocidos y sirva

### Espagueti con salsa de carne

Salen 8 porciones (3/4 de  
taza cada porción)

75 mg de sodio por porción  
(comparado con 600 mg  
de sodio por porción de los  
espaguetis comunes con  
salsa de carne)

### Ingredientes

|                                                                                                                                   |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 libra de carne de res picada magra o pavo (sin sazónador)                                                                       | 1 lata de 15 oz de tomates triturados ( <i>crushed</i> ) o salsa de tomate sin sal ( <i>no salt added</i> ) |
| 2 o 3 cabezas de ajo picado o 1 cucharada de polvo de ajo                                                                         | 1 lata de 1-6 oz de pasta de tomate ( <i>tomato paste</i> ) sin sal ( <i>no salt added</i> )                |
| 1 cebolla blanca o amarilla picada                                                                                                | 1 cucharada de aceite de oliva                                                                              |
| 2 a 3 cucharadas de condimento italiano seco o 1 a 2 cucharadas de orégano, romero, albahaca y tomillo frescos y picados cada uno | 1/2 taza de agua<br>1 taza de pasta cocida                                                                  |

1. Dorar la carne con la cebolla, el ajo y las hierbas en una olla grande o una sartén
2. Agregue la lata de tomates o salsa, la pasta de tomate y el agua
3. Hervir de 30 minutos a 1 hora
4. Echar encima de 1 taza de espaguetis cocidos u otra pasta

### Pizza casera

Salen 6 porciones (2 rebanadas o 1/6 de pizza)  
230 mg de sodio por porción

### Ingredientes

|                                                         |                                                                   |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1/2 paquete de levadura en polvo (1-1/4 de cucharadita) | 3 oz de pasta de tomate sin sal                                   |
| 1-1/4 taza de agua tibia (uso dividido)                 | 1/2 libra de carne cocida de res o de puerco molida y bien colada |
| 1 a 2 cucharadas de aceite de oliva (dividido)          | 1/4 cucharadita de pimienta morrón picado                         |
| 1 cucharada de azúcar                                   | 1/4 cucharadita de pimienta negra                                 |
| 2 tazas de harina blanca multiuso                       | 1/4 taza de pimienta morrón verde picado                          |
| 1/4 cucharadita de ajo en polvo                         | 1/4 taza de cebolla cruda picada                                  |
| 2 cucharadas de condimento italiano                     | 6 onzas de queso mozzarella rallado                               |

1. Disuelva la levadura en 1 taza de agua tibia
2. Mezcle 1 cucharada de aceite de oliva, azúcar y harina para hacer la masa
3. Colocar en un tazón engrasado y cubrir
4. Mezcle el tomate concentrado, 1/2 taza de agua, el ajo en polvo, el condimento italiano y el aceite restante en un sartén pequeño y hierva 5 minutos a fuego lento
5. Dore la carne con pimientos negros y rojos en un sartén. Elimine el exceso de grasa. Agregue la cebolla y el pimienta verde.
6. Engrase una charola para hornear de 17" X 14" o charola para pizza. Distribuya la masa presionando sobre la charola. Esparza la salsa, la carne y el queso sobre la masa
7. Hornee a 425° por 20 minutos o hasta que la masa y el queso estén dorados

### Fideos tailandeses salteados

Salen 2 porciones  
165 mg de sodio por porción  
Puede usar 1 bolsa de verduras congeladas en lugar de verduras frescas

### Ingredientes

|                                                                                                 |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1 taza de fideos de arroz cocidos (o use 1 paquete de fideos secos top Ramen sin el condimento) | 1/4 taza de cebollines picados                                          |
| 1 pechuga de pollo pequeña, cortada en trozos pequeños (aproximadamente 1 taza)                 | 1 cucharada de aceite de ajonjolí (opcional: aceite vegetal o de oliva) |
| 1/2 pimienta roja picado                                                                        | 1 a 2 cucharaditas de jugo de limón (opcional)                          |
| 1/2 taza de calabacín picado                                                                    | 2 cucharadas de vinagre de arroz                                        |
| 1/2 taza de zanahorias picadas                                                                  | 1/2 taza de cilantro picado                                             |
| 2 dientes de ajo picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo                                      | 1 cucharada de cacahuates sin sal picados                               |

1. Cocine el pollo a temperatura media en 1/4 taza de agua tapado por 5 a 7 minutos.
2. Una vez que el pollo está cocido, agregue los pimientos morrón rojos, el calabacín (*zucchini*), las zanahorias, el ajo picado, los cebollines, el aceite de ajonjolí o sésamo, el jugo de limón y el vinagre de arroz.
3. Tape y saltee hasta que las verduras queden cocidas (aproximadamente 10 minutos).
4. Incorpore el cilantro y los fideos, mezcle, quite del fuego y sirva
5. Agregue pimienta para dar sabor picante. Eche encima el cacahuete picado

### Vinagretas y aderezos caseros para ensaladas

#### Vinagreta balsámica

Salen 3 porciones; sin sodio

##### Ingredientes

|                                   |                                                             |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 3 cucharadas de vinagre balsámico | 1-1/2 cucharaditas de azúcar                                |
| 2 cucharadas de aceite de oliva   | 1 diente de ajo picado o<br>1/4 cucharadita de ajo en polvo |
| 1/2 cucharada de agua             | Una pizca de canela                                         |

#### Aderezo de la casa

Salen 3 porciones; 40 mg de sodio por porción

##### Ingredientes

|                                           |                                                                      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 3 cucharadas de vinagre de vino           | 2 cucharaditas de azúcar                                             |
| 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal | 1/4 cucharadita de pimienta negra<br>1/4 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 cucharadita de mostaza Dijon            | Una pizca de eneldo (opcional)                                       |

---

### Más recetas

Ideas para comer en casa, en un restaurante y para hacer compras en “Healthy eating with less sodium” (cómo comer saludable con menos sodio) en <http://www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating> (en inglés).