

# Recetas para comidas bajas en sodio

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

## Panecillos (*muffins*) de avena

### Ingredientes

- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de puré de manzana sin azúcar
- 2 plátanos maduros y triturados
- ½ taza de miel o jarabe de agave
- ¼ taza de linaza (*flaxseed meal*) molida
- 1 cucharada de canela molida
- 3 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 2 ¾ tazas de leche parcialmente descremada (*low fat*)
- 5 tazas de avena arrollada (*old fashioned rolled oats*)
- Opcionales: pasas de uva, nueces y chocolate

### Instrucciones

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Mezcle los huevos, la vainilla, el puré de manzanas, el puré de plátano y la miel (o jarabe de agave) en un tazón.
3. Agregue la avena, la linaza, la canela, el polvo de hornear, y la sal, mezcle bien con todos los ingredientes húmedos.
4. Agregue la leche y mezcle.
5. Rocíe *espray de cocina (cooking spray)* en un molde para hornear para 12 *muffins*.
6. Vierta la mezcla en cantidades parejas en los moldes para panecillos (aproximadamente ¾).
7. Si utiliza alguna cobertura, lo puede hacer ahora. Hornee 25-30 minutos o hasta que un palillo de dientes salga limpio después de hundirlo en el centro.

Salen 36 panecillos; 180 mg de sodio por porción (sin incluir la cobertura que haya agregado).

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

### Ingredientes

- Cueza 2 tazas de macarrones secos
- 1 taza de leche descremada
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de harina
- 1 taza (¼ lb) de queso cheddar rallado (natural *medium* o *sharp* natural)
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- ⅛ cucharadita de pimienta negra (opcional)
- Una pizca de mostaza seca (opcional)
- 2-3 gotas de salsa Tabasco (opcional)

### Instrucciones

1. Derrita la mantequilla a fuego lento en la estufa y agregue la harina revolviendo hasta formar una pasta.
2. Agregue leche y revuelva hasta que la harina y mantequilla se mezclen.
3. Agregue el ajo en polvo y otros condimentos si desea.
4. Agregue el queso a la mezcla de leche y revuelva hasta que se derrita.
5. Sobre fuego medio alto, revuelva constantemente hasta que el líquido se espese y rompa el hervor.
6. Vierta la salsa de queso sobre los macarrones cocidos y sirva.

Salen 4 porciones; 210 mg de sodio por porción (comparado con 730 mg de sodio por porción del que viene en polvo). Sin incluir la salsa Tabasco, que le agrega 30 mg por cucharadita.

## Espaguetis con salsa de carne

### Ingredientes

- 1 libra de carne molida de res o de pavo con poca grasa
- ½ taza de agua
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1 lata de 15 oz de de tomate triturado o salsa de tomate sin sal (*no salt added*)
- 1 diente de ajo picado o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata de 6 oz de pasta de tomate (*tomato paste*) sin sal
- 2 cucharadas de condimento italiano (*italian seasoning*) o 1 cucharadita de orégano, ½ de tomillo, romero, albahaca y 1 hoja de laurel

### Instrucciones

1. Dorar la carne con la cebolla, el ajo y las hierbas en una olla grande.
2. Elimine el exceso de grasa.
3. Agregue los tomates o la salsa en lata, la pasta de tomate y el agua.

4. Cocine a fuego lento durante 1 hora.
5. Sírvalo por encima de 1 taza de espaguetis cocidos u otra pasta.

Salen 8 porciones de aproximadamente  $\frac{3}{4}$  de taza cada una. 75 mg de sodio por porción (comparado con 600 mg de sodio por porción de los espaguetis comunes con salsa de carne).

### Pizza casera

#### Ingredientes

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

#### Instrucciones

1. Disuelva la levadura en 1 taza de agua tibia.
2. Mezcle 1 cucharada de aceite de oliva, el azúcar y la harina para la masa.
3. Coloque en un tazón engrasado y cúbralo.
4. Combine la pasta de tomate,  $\frac{1}{2}$  taza de agua, el ajo en polvo, el condimento italiano y el aceite restante en una pequeña sartén y cocine 5 minutos a fuego lento.
5. Dore la carne con la pimienta negra y los pimientos verdes en una sartén. Elimine el exceso de grasa. Agregue cebolla y el pimienta verde.
6. Engrase una asadera de 17" X 14" para hornear o un molde para pizza. Presione la masa en el fondo de la asadera. 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 se doren.

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

## Salsa de cilantro y frijoles blancos

### Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo
- ½ ramo de cilantro lavado y seco
- 1 lata de frijoles Cannellini sin sal (bien lavados)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pepinos u otras verduras
- Pimienta de cayena o negra (opcional)
- Rebanadas de pimientos y zanahorias

### Instrucciones

En una licuadora o procesador de alimentos, eche los frijoles, el ajo asado, el aceite de oliva, el cilantro y el jugo de limón. Licue todo y agregue pimienta de cayena o negra a gusto.

Salen 8 porciones (¼ taza). 20 mg por porción.

## Fideos Thai salteados

### Ingredientes

- 1 taza de fideos de arroz cocidos\*
- 1 pechuga de pollo pequeña, cortada en trocitos (aproximadamente 1 taza)
- ½ pimiento rojo picado
- ½ taza de calabacín o zucchini amarillo picado
- ½ taza de zanahorias picadas
- 1 cucharada de cacahuates sin sal picados
- ¼ taza de cebollines picados
- 2 dientes de ajo picados o ½ cucharadita de ajo en polvo
- Opcional: jugo de 1 lima
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ½ taza de cilantro picado
- 1 cucharada de aceite de sésamo o ajonjolí (opcional: aceite vegetal o de oliva)

\*Opción para fideos: se puede usar 1 paquete de fideos Top Ramen sin condimento

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

### Instrucciones

1. Cocine los fideos de acuerdo a las indicaciones del paquete y cuélelos.
2. Cocine el pollo a fuego medio en ¼ taza de agua tapado por aproximadamente 5 a 7 minutos.
3. Una vez que el pollo está cocido, agregue los cebollines, el pimiento, el calabacín, las zanahorias, el ajo picado, el aceite de sésamo, el vinagre y el jugo de lima.

4. Tape y saltee hasta que las verduras se cuezan (aproximadamente 10 minutos).
5. Incorpore el cilantro, los fideos y mezcle.
6. Retire del fuego y sirva.
7. Agregue pimienta para darle sabor picante. Eche cacahuete picado por encima

### Palomitas de maíz

Vierta  $\frac{1}{4}$  taza de semillas de maíz para palomitas en una bolsa de papel, doble el borde cerrándolo y póngalo en el microondas. Eche 2 cucharaditas de mantequilla derretida sin sal y 2 cucharadas de queso parmesano rallado (opcional).

Salen 2 porciones (1 porción = 2 tazas). 80 mg por porción (incluyendo el queso).

### Plato de fruta con salsa dulce

Limpie y prepare muchas frutas como uvas, peras, manzanas, frambuesas o piñas.

Para la salsa: mezcle  $\frac{1}{2}$  taza de crema batida con  $\frac{1}{2}$  taza de yogur saborizado. Utilice 2 cucharadas para la salsa. Salen aproximadamente 8 porciones. 10 mg por porción.

### Snack mix \*

#### Ingredientes

- 1 taza de rectángulos de cereal de arroz
- 1 taza de rectángulos de cereal de maíz
- 1 taza de mini pretzels twists sin sal
- 3 tazas de palomitas de maíz sin sal
- 1 cucharada de queso parmesano
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en polvo
- $\frac{1}{3}$  taza de margarina sin sal derretida

#### Instrucciones

1. Mezcle los cereales, las galletas y las palomitas de maíz en un envase grande.
2. Combine la margarina con el ajo y la cebolla en polvo. Viértalo sobre la mezcla.
3. Agregue el queso parmesano.
4. Hornee a 350° F entre 7 y 10 minutos. Enfríe antes de servir.

Almacene en un recipiente bien cerrado. Salen 6 porciones de 1 taza cada una. 150 mg por porción.

\*Tomado de “Living Well on Dialysis” (Vivir bien con diálisis) del National Kidney Foundation’s (Fundación Nacional del Riñón).

### Para más información

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

### Servicio gratuito de intérprete

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

## Vinagretas y aderezos para ensaladas

### Vinagreta balsámica

- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada de agua
- 1 ½ cucharaditas de azúcar
- 1 diente de ajo picado o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de canela

Salen 3 porciones. Sin sodio.

### Aderezo de la casa

- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 2 cucharaditas de azúcar
- ¼ cucharadita de pimienta negra y de ajo en polvo
- Una pizca de eneldo (opcional)

Salen 3 porciones. 40 mg por porción.



# Low Sodium Recipes

Try these recipes to get started with low-sodium cooking that tastes good and is quick and easy!

## Oatmeal muffins

### Ingredients

- 2 eggs
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups applesauce, unsweetened
- 2 ripe bananas, mashed
- ½ cup honey or agave syrup
- ¼ cup flaxseed meal
- 1 Tablespoon ground cinnamon
- 3 teaspoons baking soda
- 1 teaspoon salt
- 2-¾ cups low fat milk
- 5 cups, old fashioned rolled oats
- Optional toppings: raisins, walnuts and chocolate

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Mix eggs, vanilla, applesauce, mashed banana and honey (or agave syrup) together in a bowl.
3. Add in oats, flax, cinnamon, baking powder, salt and mix well with wet ingredients.
4. Pour in milk and combine.
5. Spray a 12-capacity muffin tin with cooking spray.
6. Pour mixture evenly into muffin tin cups (about ¾ full).
7. If using toppings, add them onto the tops of muffins Bake 25-30 minutes or until a toothpick in center comes out clean.

Makes 36 muffins; 180 mg sodium per serving (excluding optional toppings).

## Macaroni and cheese

### Ingredients

- Cook 2 cups dry macaroni
  - 1 cup nonfat milk
  - 1 Tablespoon unsalted butter
  - 1 Tablespoon flour
  - 1 cup (¼ lb) grated natural medium or sharp natural cheddar cheese
  - 2 teaspoons garlic powder
  - ⅛ teaspoon black pepper (optional)
  - Pinch dry mustard (optional)
  - 2-3 drops Tabasco sauce (optional)
1. Melt butter on low heat on stovetop and stir in flour until it makes a paste.
  2. Add milk and stir until the flour and butter mixture is blended in.
  3. Add garlic powder and other seasonings at this time if desired.
  4. Mix cheese into milk mixture, stir until melted.
  5. Heat over medium high heat, stirring constantly until liquid thickens and comes to a boil.
  6. Pour cheese sauce over cooked macaroni and serve.

Makes 4 servings; 210 mg sodium per serving (compared to 730 mg sodium per serving from macaroni and cheese mix). This does not include Tabasco sauce, which adds 30 mg per teaspoon.

## Spaghetti with meat sauce

### Ingredients

- 1 pound lean ground beef or turkey (non-seasoned)
  - ½ cup water
  - 1 white or yellow onion, chopped
  - 2-3 cloves minced garlic or 1 Tablespoon garlic powder
  - 1-15 ounce can “**no salt added**” crushed tomatoes or tomato sauce
  - 1-6 ounce can “**no salt added**” tomato paste
  - 2 to 3 Tablespoons dried Italian Seasoning, or 1 to 2 Tablespoons each chopped fresh oregano, rosemary, basil and thyme
  - 1 Tablespoon olive oil
1. Brown meat with onion, garlic, oil and herbs in a large pot or pan.
  2. Add canned tomatoes or sauce, tomato paste and water.
  3. Simmer for 30 minutes to 1 hour.
  4. Serve over 1 cup of cooked spaghetti or other pasta.

Makes 8 servings of about ¾ cup each. 75 mg sodium per serving (compared to 600 mg sodium per serving from standard spaghetti with meat sauce).

## Homemade pizza

### Ingredients

- ½ package (1-¼ teaspoon) dry yeast
  - 1-½ cups warm water (divided use)
  - 1-2 Tablespoons olive oil (divided)
  - 1 Tablespoon sugar
  - 2 cups white all-purpose flour
  - ¼ teaspoon garlic powder
  - 2 Tablespoons Italian seasoning
  - ½ pound cooked ground beef or pork, well drained
  - 3 ounces “no salt added” tomato paste
  - ¼ teaspoon crushed red pepper
  - ¼ cup raw onion, chopped
  - ¼ cup green pepper, chopped
  - ¼ teaspoon black pepper
  - 6 ounces mozzarella cheese, shredded
1. Dissolve yeast in 1 cup warm water.
  2. Stir in 1 Tablespoon olive oil, sugar and flour to make dough.
  3. Place in a greased bowl, cover and set aside.
  4. Combine tomato paste, ½ cup water, garlic powder, Italian seasonings and remaining oil in a small saucepan and simmer 5 minutes.
  5. Brown meat with black and red peppers in a skillet. Drain off fat. Add onion and green pepper.
  6. Grease a 17" x 14" baking sheet or pizza pan. Press dough onto sheet. Spread sauce, meat mixture and cheese over dough.

Bake at 425° for 20 minutes or until dough and cheese are golden brown. Makes 6 servings (2 slices or (1/6 of pizza). 230 mg sodium per serving.



## Cilantro white bean dip

### Ingredients

- 2 Tablespoons lemon juice
- 2 cloves garlic
- ½ bunch cilantro, washed and dried
- 1 can white “no salt added” cannellini beans (rinse well)
- 1 Tablespoon olive oil
- Cucumbers or other veggies
- Cayenne pepper or black pepper (optional)
- Slices of red pepper, carrots

In a blender or food processor, add the beans, roasted garlic, olive oil, cilantro and lemon juice. Blend until smooth. Add black or cayenne pepper to taste.

Makes 8 servings (¼ cup). 20 mg per serving.

## Thai noodle stir-fry

### Ingredients

- 1 cup cooked rice noodles\*
- 1 small chicken breast, cut in small chunks (about 1 cup)
- ½ chopped red bell pepper
- ½ cup chopped yellow zucchini
- ½ cup chopped carrots
- 1 Tablespoon chopped unsalted peanuts
- ¼ cup chopped green onion
- 2 cloves garlic, minced or ½ teaspoon garlic powder
- Optional- 1 lime juice
- 2 Tablespoons rice vinegar
- ½ cup cilantro (chopped)
- 1 Tablespoon sesame oil (optional-vegetable or olive oil)

\*Or use 1 package dry Top Ramen noodles without seasoning.

Makes 2 servings. 165 mg per serving. You can use 1 bag of mixed frozen vegetables instead of fresh.

1. Cook noodles per directions on package; drain and set aside.
2. Cook chicken on medium heat in ¼ cup water with the lid on, for about 5-7 minutes.
3. After chicken is cooked, add in green onions, red pepper, zucchini, carrots, minced garlic, sesame oil, vinegar and lime juice.
4. Cover with lid and sauté until vegetables are cooked (about 10 minutes).
5. Stir in cilantro and noodles. Remove from heat and serve.
6. Add in pepper for spiciness. Top with chopped peanuts.

## Berry smoothie

- 1 banana
- 1 cup fresh or frozen berries
- ½ cup plain or flavored yogurt
- 1 cup milk

Blend all together and enjoy!

### Perfect parfait

- 1 cup plain or flavored yogurt
- 1 to 2 Tablespoons honey or maple syrup (optional)
- 1 cup mixed chopped fresh fruit
- 2 to 4 Tablespoons granola, mixed nuts, seeds or coconut flakes

Layer yogurt, fruit, granola, mixed nuts, seeds or coconut flakes in a tall glass.

### Brown bag popcorn

Pour  $\frac{1}{4}$  cup popcorn seeds into brown paper bag, fold over at the top and pop in the microwave. Top with 2 teaspoons of unsalted melted butter and 2 Tablespoons of grated parmesan cheese (optional).

Makes 2 servings (1 serving = 2 cups). 80 mg per serving (includes parmesan cheese).

### Fruit plate with dip

Clean and prepare many types of fruit such as grapes, pears, apples, raspberries or pineapple.

For the dip: Mix  $\frac{1}{2}$  cup Cool whip with  $\frac{1}{2}$  cup flavored yogurt. Use 2 Tablespoons for dip. Makes about 8 servings. 10 mg per serving.

### Snack mix \*

#### Ingredients

- 1 cup rice cereal squares
- 1 cup corn cereal squares
- 1 cup unsalted tiny pretzel twists
- 3 cups unsalted popcorn
- 1 Tablespoon Parmesan cheese
- $\frac{1}{2}$  teaspoon garlic powder
- $\frac{1}{2}$  teaspoon onion powder
- $\frac{1}{3}$  cup unsalted margarine, melted

1. Mix cereals, pretzels and popcorn in large bowl.
2. Combine melted margarine, garlic powder and onion powder. Pour over cereal mixture and toss to coat.
3. Add Parmesan cheese.
4. Bake in 350° F oven for 7 to 10 minutes. Cool before serving.

Store in sealed container. Makes 6 servings, 1 cup each. 150 mg per serving.

\*From the National Kidney Foundation's "Living Well on Dialysis."

### To Learn More

- Nutrition  
206-987-4758
- Ask your child's healthcare provider
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

## Homemade vinaigrettes and salad dressings

### Balsamic Vinaigrette

- 3 Tablespoons balsamic vinegar
- 2 Tablespoons olive oil
- ½ Tablespoon water
- 1-½ teaspoons sugar
- 1 clove minced garlic or ¼ teaspoon of garlic powder
- Pinch of cinnamon

Makes 3 servings. No sodium.

### House Dressing

- 3 Tablespoons red wine vinegar
- 2 Tablespoons olive or vegetable oil
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 2 teaspoons sugar
- ¼ teaspoon each of black pepper and garlic powder
- Pinch of dill (optional)

Makes 3 servings. 40 mg per serving

\*\*For tips on eating, dining out and shopping, watch our "Healthy Eating with Less Sodium" videos at [www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating](http://www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating).