



American Association
of Kidney Patients
aakp.org

Entender la enfermedad renal es un primer paso crítico para mejorar su salud. La Asociación Norteamericana de Pacientes Renales (AAKP, por sus siglas en inglés) es líder en la educación enfocada en los pacientes. Por más de 45 años, AAKP ha proporcionado a los pacientes y sus familias las herramientas educativas que necesitan para entender la enfermedad renal y tener un papel más activo en el cuidado de su salud.

Nuestros esfuerzos en todo el país hablando en nombre de los pacientes y sus familias ha mejorado sus vidas y su bienestar, beneficiando a todos los pacientes renales en Norteamérica. Formar comunidades entre los pacientes renales y sus familias, profesionales de la salud y otros grupos de apoyo es una meta importante para la AAKP.

Educación • Comunidad • Apoyo

La AAKP promueve la educación y fomenta conversaciones que ayudan a mejorar la vida diaria de los pacientes.

¡Hágase cargo de su salud con AAKP!

2701 N. Rocky Point Drive, Suite 150, Tampa, Florida 33607
info@aakp.org | www.aakp.org | 800-749-2257

Es fácil unirse a la familia AAKP—¡y es gratis!
Llame al 1-800-749-2257 ext. 3. Sólo necesita darnos su nombre y dirección de email, ¡y es todo! O vaya al sitio web de AAKP en www.aakp.org y haga clic en “Join Free Membership” a la derecha de la página principal.



La voz independiente de los pacientes renales desde 1969™

¡AAKP Deliciosa!

Nutritiva - Deliciosa – Amigable con los Riñones
Comience su colección de recetas amigables
con ¡AAKP Deliciosa!



Brocheta de Camarones Thai

Prep: 20 Minutos | Cocción: 15-18 Minutos | Deje marinar unos minutos

Ingredientes

- 1 taza de pimiento rojo cortados en cubos
- 2 cebollas pequeñas cortadas en cuartos
- 2 tazas de coliflor cortada en floretes
- ½ taza de jugo de limón fresco
- ½ taza vino blanco fresco
- 1 cucharada de pasta de curry Thai verde o rojo
- ½ taza de aceite vegetal
- 1/3 taza de albahaca o cilantro fresco picado
- 1 ½ lb camarón crudo pelado con colas (tamaño sugerido 31-40)
- 8 brochetas

Preparación

1. Corte el pimiento rojo y cebollas.
2. Coloque la coliflor en agua hirviendo por 2 minutos, escurra y deje a un lado.
3. En un tazón grande, mezcle con un batidor el jugo de limón, el vino, la pasta de curry, el aceite y hierbas. Agregue los camarones y demás verduras, mezcle y marine en el refrigerador de 1 a 12 horas.
4. Ensarte los camarones y verduras en las brochetas alternando cada pieza de forma atractiva.
5. Ase en un asador BBQ o en parrilla a fuego medio por 15 a 18 minutos o al horno en una charola de hornear por 15 minutos volteando a media cocción. Sirva con arroz basmati.

Análisis nutricional

Por Porción (1/8 de receta)

Intercambio Renal/Diabético: caloría 2 carne + 1 verdura + 1 grasa
Calorías 212 Kcal, Proteína 13 g, Total Carbohidrato 7 g, Fibra 1 g,
Azúcares 3 g, Grasa 15 g, Grasa saturada 2 g, Colesterol 107 mg, Sodio
267 mg, Potasio 259 mg, Fósforo 233 mg, Calcio 63 mg, Hierro 1 mg,
Magnesio 30 mg, Vitamina C 34 mg

Para más recetas amigables con los
riñones visite nuestro sitio web en
aakp.org/community/esrd-recipes.html
o llame al 1-800-749-2257 ext. 3

