

# Sabrosas comidas de África

Cada región de África ofrece sus propias comidas llenas de sabor. Estas pueden formar parte de una dieta beneficiosa para los riñones. Hable con su dietista nutricionista registrado sobre la posibilidad de probar estos platos.

## Arroz jollof

*Sabroso plato con arroz*



El arroz jollof es un plato del oeste de África que se prepara cocinando todos los ingredientes en un solo recipiente. También se conoce como arroz festivo porque puede servirse en eventos multitudinarios. Se suele preparar con vegetales. En ocasiones, se le agrega pollo. Para que el plato sea vegetariano, se le puede agregar garbanzos en lugar de pollo. Las recetas suelen llevar caldo de pollo o cubos de caldo. Elija preferentemente caldo de pollo o de vegetales con bajo contenido de sodio o sin sal agregada. Evite los caldos que tengan cloruro de potasio como ingrediente.

## Thieboudienne

*Pescado asado con vegetales y una salsa sustanciosa*



El Thieboudienne es el plato nacional de Senegal. Se cocina pescado fresco al horno, grillado o asado. Se sirve con arroz y una salsa de tomate picante, y con jugo de limón por arriba. Intercambie una mezcla de chiles, hierbas y especias (como el Ras el hanout) por tomate para reducir el potasio.

## Ras el Hanout

*La "mejor mezcla de especias de la tienda"*



Ras el Hanout significa "lo mejor de la tienda" en árabe. Esta aromática mezcla de especias marroquí combina las mejores especias. ¡Algunas recetas llevan más de 50 variedades! Puede utilizarse como condimento para carnes o agregarse en platos con cuscús, arroz y pasta. Mezcle partes iguales de canela, comino y jengibre en polvo. Luego agregue cualquiera de sus especias favoritas para crear un condimento sin sal personalizado.

## Estofado de pollo y berenjena

*Pollo guisado con berenjena*



Este clásico estofado marroquí se prepara con pollo y berenjena. Se cocina lentamente para que sea más sabroso y tierno. Este plato puede servirse con un cereal integral, como arroz o quinoa. Use tofu extrafirme en lugar de pollo si prefiere un estofado vegetariano.

## Fufu

*Acompañamiento a base de almidón*



El fufu es un alimento básico en los países del oeste de África, como Nigeria y Ghana. Para prepararlo, se hierve y se machaca casava y plátano, y se forma una bola. El fufu se suele mojar con salsa o se sirve con estofados. La casava y los plátanos tienen mucho potasio. Use el método de doble hervor para quitar un poco de potasio: corte la casava en trozos pequeños, colóquela en una cacerola de agua fría y lleve a hervor; luego, enjuague y repita la operación. También puede intercambiar la mitad de la mezcla con harina común.

## Pollo Peri Peri

*Pollo marinado condimentado con chile*



Peri Peri es el nombre de un chile que también se conoce como ojo de pájaro africano. Con frecuencia, se utiliza en marinadas o como condimento para el pollo. Es popular en el sur de África por su picor fuerte. El pollo Peri Peri puede servirse con cereales integrales y vegetales para lograr un plato equilibrado.

# Vegetales asados, lentejas y cuscús con salsa chermula marroquí

La chermula es una salsa sabrosa con muchas hierbas y especias. Puede usarse como marinada o como salsa con vegetales asados.

*Rinde 4 porciones; puede comerse como plato principal vegetariano o como acompañamiento.*



## Ingredientes

- 1 caja de 10 oz de cuscús marroquí común (granos pequeños), cocido
- 2 tazas de lentejas marrones, cocidas
- 3 zanahorias medianas, lavadas, peladas y cortadas en trozos de 2 pulgadas
- ½ cabeza de coliflor, cortada en cogollos de 2 pulgadas
- 1 atado de espárragos, cortados en trozos de 2 pulgadas
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 taza de salsa chermula (*consulte la receta a continuación*)

## Salsa chermula

Rinde 1 taza (4 porciones).

- 1 taza (compacta) de hojas de cilantro lavadas con cabos tiernos
- 1 taza (compacta) de hojas de perejil lavadas con cabos tiernos
- ½ taza (compacta) de hojas de menta lavadas
- 1 cucharadita de pimentón
- ¾ cucharadita de sal kosher
- ⅓ cucharadita de pimienta roja en escamas
- ¾ cucharadita de semillas de cilantro
- ¾ cucharadita de semillas de comino
- 2-3 dientes de ajo
- ⅓ taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cucharadita de cáscara de limón
- ¼ taza de jugo de limón fresco
- ⅔ taza de agua fría

## Información nutricional

Por porción, aproximadamente.

- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| • Calorías: 512               | • Proteínas: 10 g   |
| • Grasa: 33 g                 | • Sodio: 552 mg     |
| • Colesterol: 0 g             | • Potasio: 519 mg   |
| • Carbohidratos totales: 47 g | • Fósforo: 66 mg,   |
| Fibra dietética: 6 g          | dado que se absorbe |
| Azúcares agregadas: 0 g       | menos de la mitad   |

## Elaboración

Cocine las lentejas y el cuscús según las instrucciones del envase. Precaliente el horno a 450 °F. Lave, pele y corte las zanahorias en trozos de 2 pulgadas. Corte la coliflor en trozos de 2-3 pulgadas. Rompa los tallos de espárragos con las manos por donde se rompen naturalmente, y deseche la parte inferior. (Estas partes suelen ser duras. Puede guardarlas para usar posteriormente en un caldo o una sopa de vegetales.) Coloque los vegetales en un bol y cúbralos apenas con un chorrito de aceite de oliva. Colóquelos en una bandeja de horno y hornee por 15 minutos o hasta que estén apenas cocidos. Retire la bandeja del horno. Deje reposar 5 minutos más.

Para preparar la chermula, incorpore en una licuadora todos los ingredientes menos el cilantro, el perejil y la menta. Licúe hasta que quede una mezcla suave. Agregue el cilantro, el perejil y la menta, y licúe hasta que se mezclen.

Para servir, incorpore 1 taza de cuscús, ⅓ taza de cada vegetal, ½ taza de lentejas y 3-4 cucharadas de salsa chermula, y revuelva bien. Para servir como acompañante, reduzca a la mitad las porciones. Puede guardar lo que sobra hasta 3 días en un recipiente hermético en el refrigerador.