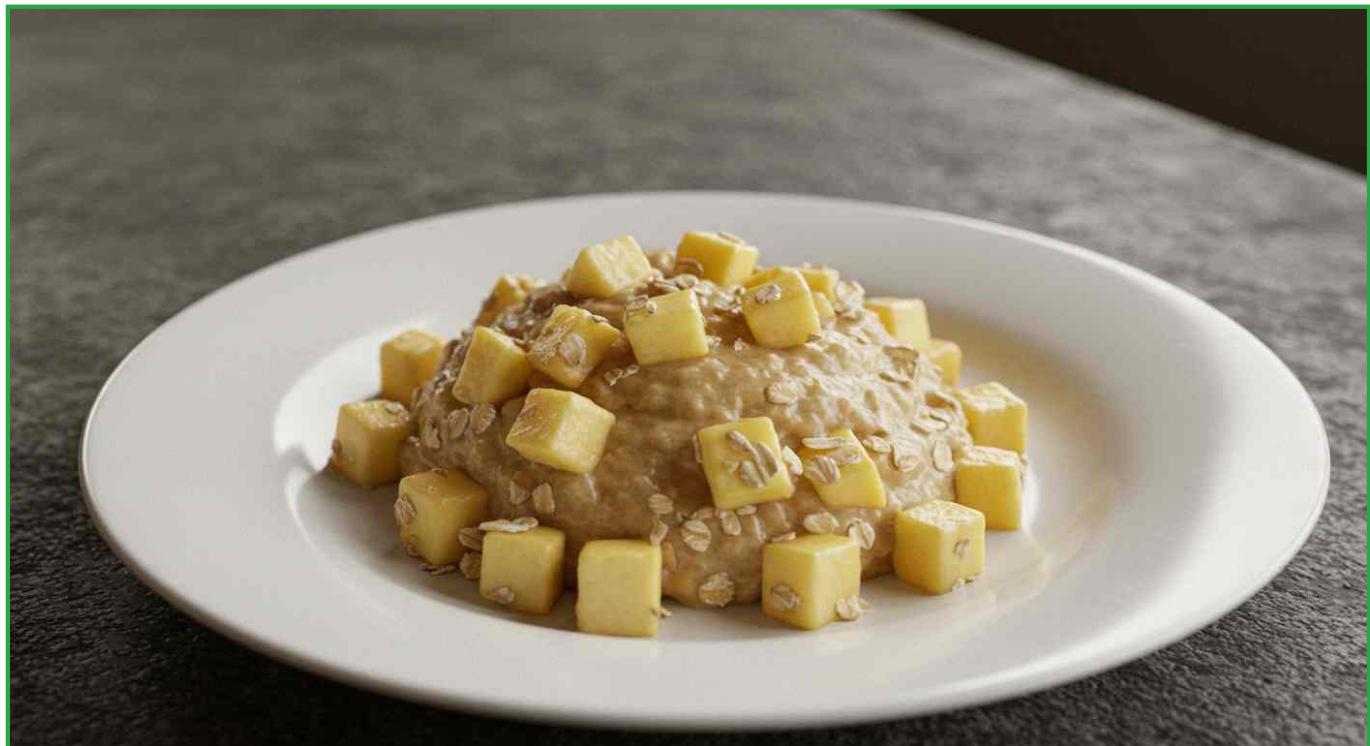


# Natillas de Manzana y Avena Fáciles y Rápidas

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
8 min	1	200g

## INGREDIENTES

- 1/2 manzana mediana
- 1/3 taza de avena instantánea
- 1 huevo grande
- 1/2 taza de leche de almendra
- 1/4 cucharadita de canela en polvo

## PREPARACIÓN

1. Preparar la manzana: Lavar y pelar cuidadosamente la manzana. Sacar el centro y cortar finamente la mitad en pequeños cubos uniformes de aproximadamente 0.5cm para asegurar cocción pareja y textura cremosa.

2. Crear la mezcla base: En una taza grande apta para microondas, combinar la avena instantánea, el huevo batido y la leche de almendra. Mezclar vigorosamente con un tenedor durante 30 segundos hasta lograr una integración completa y homogénea.

3. Incorporar saborizantes: Agregar la canela en polvo y los cubitos de manzana preparados. Volver a mezclar suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien distribuidos y la canela no forme grumos.
4. Primera cocción en microondas: Cocinar en microondas a potencia alta durante 2 minutos exactos. Retirar cuidadosamente usando guantes o toalla, ya que la taza estará muy caliente.
5. Verificar y ajustar: Airear la mezcla con un tenedor para liberar vapor y verificar la consistencia. Si la avena aún está muy líquida o los trozos de manzana están duros, cocinar en intervalos adicionales de 30-60 segundos hasta lograr la textura deseada.
6. Finalizar y servir: Agregar un poco más de leche de almendra o agua si se desea una consistencia menos espesa, similar a unas natillas cremosas. Mezclar delicadamente y servir inmediatamente mientras está caliente para disfrutar al máximo su textura y sabor.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

\*\*Complementos Aptos para Condiciones Médicas:\*\*

- Arándanos frescos (bajo potasio)
- Nueces picadas (con moderación)
- Miel cruda (para no diabéticos)
- Canela extra (beneficiosa para diabetes)
- Té de hierbas sin cafeína

\*\*Indicaciones Médicas Específicas:\*\*

- \*\*CKD\*\*: Potasio moderado (10% VD) - Supervisar según estadio
- \*\*Diálisis\*\*: Apto con control de líquidos
- \*\*Diabetes\*\*: Carbohidratos controlados (33g)
- \*\*Sin Gluten\*\*: Verificar avena certificada libre de gluten
- \*\*Bajo Sodio\*\*: Solo 164mg (7% VD)

\*\*Beneficios para Condiciones Específicas:\*\*

- \*\*Control glucémico\*\* - Fibra soluble de avena (23% VD)
- \*\*Proteína de calidad\*\* - Huevo completo (22% VD)
- \*\*Bajo impacto renal\*\* - Potasio y fósforo controlados
- \*\*Sin gluten natural\*\* - Avena pura certificada
- \*\*Digestión fácil\*\* - Textura cremosa y suave
- \*\*Antioxidantes\*\* - Manzana y canela naturales

\*\*Adaptaciones por Condición:\*\*

- \*\*Diabetes Tipo 1/2\*\*: Monitorear carbohidratos (33g)
- \*\*CKD Estadio 3-4\*\*: Reducir porción si potasio restringido
- \*\*Diálisis\*\*: Controlar ingesta de líquidos totales
- \*\*Celiaquía\*\*: Usar avena certificada sin gluten

- **Hipertensión**: Excelente opción baja en sodio

**\*\*Sustituciones Médicamente Seguras:\*\***

- **Leche**: Usar leche de arroz si potasio muy restringido
- **Huevo**: Claras solamente si colesterol elevado
- **Manzana**: Pera pelada si tolera mejor
- **Avena**: Quinoa molida para variación sin gluten
- **Canela**: Vainilla si prefiere sabor más suave

**\*\*Tips para Condiciones Específicas:\*\***

- Diabéticos: Comer con proteína adicional para control glucémico
- CKD: Registrar potasio y fósforo en diario alimentario
- Diálisis: Contar como parte de ingesta de líquidos
- Sin gluten: Verificar certificación de avena
- Hipertensos: Excelente opción por bajo sodio

**\*\*Preparación Médicamente Optimizada:\*\***

- Microondas reduce pérdida de nutrientes
- Cocción rápida preserva vitaminas
- Textura suave facilita digestión
- Porciones controladas para manejo de peso
- Ingredientes simples reducen intolerancias

**\*\*Conservación Segura:\*\***

- Consumir inmediatamente para mejor digestibilidad
- Refrigerar sobras máximo 24 horas
- Recalentar suavemente para mantener textura
- No congelar (afecta consistencia cremosa)

**\*\*Secreto Nutricional:\*\***

La combinación de avena + manzana + canela crea un efecto sinérgico para control glucémico, mientras que la leche de almendra mantiene bajo el contenido de potasio, ideal para múltiples condiciones médicas.

**\*\*Compatibilidad Múltiple:\*\***

Esta receta está diseñada para ser segura en múltiples condiciones simultáneas: una persona con diabetes + CKD + celiaquía puede disfrutarla con confianza bajo supervisión médica.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>