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 01/07/2025 desde