

Quesadilla de Desayuno Dieta renal

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	6	85g

INGREDIENTES

- • Aceite de cocina antiadherente en aerosol
- • 1/4 taza de chiles verdes enlatados
- • 4 huevos batidos
- • 1/4 cucharadita de pimienta negra
- • 2 tortillas de harina integral de 10 pulgadas
- • 1-1/2 tazas de queso cheddar reducido en grasas
- • 4 fetas de tocino de pavo (cocido crujiente y picado)

PREPARACIÓN

1. Preparar la sartén: Rociar una sartén pequeña con aceite de cocina en aerosol antiadherente. Precalentar a fuego medio para evitar que los ingredientes se peguen.
2. Cocinar los chiles: Saltear los chiles verdes a fuego medio-lento durante 1-2 minutos. Agregar los huevos batidos y cocinar mezclando suavemente hasta que estén revueltos y cocidos completamente, aproximadamente 3-4 minutos.

3. Preparar la base: En una sartén grande, rociar con aceite en aerosol. Colocar una tortilla en la sartén y cocinar a fuego lento hasta que empiecen a formarse burbujas de aire, aproximadamente 1 minuto. Dar vuelta y cocinar 1 minuto más sin que se dore excesivamente.

4. Armar la quesadilla: Extender uniformemente la mitad del queso sobre toda la superficie de la tortilla, cubriéndola hasta los bordes para un derretido uniforme.

5. Agregar el relleno: Reducir a fuego lento. Colocar rápidamente la mitad del tocino cocido y la mitad de la mezcla de huevo con queso. Cocinar hasta que el queso comience a derretirse, aproximadamente 1 minuto.

6. Doblar y finalizar: Doblar la tortilla a la mitad para crear forma de medialuna. Dar vuelta cuidadosamente y cocinar hasta que esté ligeramente tostada y el relleno de queso se haya derretido completamente, 1-2 minutos más.

7. Repetir proceso: Transferir la quesadilla a una tabla de corte. Repetir el mismo proceso con la segunda tortilla y los ingredientes restantes.

8. Servir: Cortar cada quesadilla en 3 triángulos uniformes y servir inmediatamente acompañada con salsa fresca baja en sodio.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Complementos Aptos para Dieta Renal:****

- Salsa fresca baja en sodio
- Aguacate en pequeñas porciones
- Arándanos frescos
- Té de hierbas sin cafeína
- Agua con limón

****Indicaciones Médicas:****

- Diseñado para dietas CKD (Enfermedad Renal Crónica)
- Apto para pacientes en diálisis
- Controlado en potasio y fósforo
- Supervisión médica recomendada
- Ajustar porciones según prescripción

****Beneficios para Salud Renal:****

- ****Bajo en potasio**** (4% VD) - Reduce carga renal
- ****Proteína controlada**** (14g) - Calidad sin exceso
- ****Sodio moderado**** (460mg) - Dentro de límites renales
- ****Fósforo controlado**** (21% VD) - Previene acumulación
- ****Rica en calcio**** (34% VD) - Salud ósea en CKD

- **Fibra adecuada** (20% VD) - Digestión saludable

Adaptaciones para Diferentes Estadios de CKD:

- **Estadio 1-2:** Receta completa según indicación
- **Estadio 3-4:** Reducir porción de queso a la mitad
- **Estadio 5/Diálisis:** Consultar con nefrólogo
- **Diabetes + CKD:** Monitorear carbohidratos
- **Hipertensión:** Usar queso bajo en sodio

Tips Específicos para Cuidado Renal:

- Usar queso reducido en fósforo si está disponible
- Drenar y enjuagar chiles enlatados para reducir sodio
- Elegir tocino de pavo bajo en sodio
- Controlar tamaño de porciones estrictamente
- Registrar ingesta de líquidos si hay restricción

Sustituciones Renal-Friendly:

- Queso: Usar versiones bajas en fósforo
- Tocino: Sustituir por jamón bajo en sodio
- Chiles: Usar frescos en lugar de enlatados
- Tortillas: Elegir versiones reducidas en fósforo
- Huevos: Limitar según prescripción médica

Conservación Segura:

- Consumir inmediatamente para frescura
- Refrigerar sobras máximo 24 horas
- No congelar (afecta textura del queso)
- Recalentar suavemente para evitar sequedad

Secreto Nutricional:

Esta receta está específicamente balanceada para proporcionar proteína de alta calidad mientras mantiene controlados los minerales críticos (potasio, fósforo, sodio) que pueden sobrecargar los riñones comprometidos.

Compatibilidad con Otras Condiciones:

- **Diabetes:** Controlar carbohidratos totales
- **Hipertensión:** Monitorear sodio adicional
- **Enfermedad cardíaca:** Considerar grasas saturadas
- **Osteoporosis:** Beneficioso por alto calcio

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>