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 01/07/2025 desde