

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, cubriendola 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>