

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 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>