



Thanks to Fanny Sung Whelan, MS, RDN, LDN, a member of the **Ed Center Advisory Council** and a registered dietitian who works with people with all stages of kidney disease, for providing us with

a super quick and simple recipe that takes advantage of all the summer squash that's in season!



Thanks to María E. Rodríguez, MS, RD, CSR, LND for providing us with the Spanish translation of this recipe! María is a registered dietitian and board-certified renal nutrition specialist

with 16 years of experience in the kidney space. She lives in Puerto Rico and owns a virtual private practice where she works with Spanish-speaking adults who live with CKD to help them slow kidney disease progression.

**Always check with your nutritionist before incorporating new foods or recipes into your diet to make it is right for you.*



Gracias a Fanny Sung Whelan, MS, RDN, LDN, miembro del Consejo Asesor del Centro Educativo y dietista titulada que trabaja con personas en todas las etapas de la enfermedad renal, por proporcionarnos una receta súper rápida y sencilla

que aprovecha todas las calabazas de verano que están en temporada.



Gracias a María E. Rodríguez, MS, RD, CSR, LND, por proporcionarnos la traducción al español de esta receta. María es dietista registrada y especialista en nutrición renal certificada por la junta

con 16 años de experiencia en el área renal. Reside en Puerto Rico y tiene una consulta privada virtual donde trabaja con adultos hispanohablantes que viven con ERC para ayudarlos a retrasar la progresión de la enfermedad renal.

**Consulte siempre con su nutricionista antes de incorporar nuevos alimentos o recetas a su dieta para asegurarse de que sean adecuados para usted.*

Kidney-Friendly

Recipe



Zucchini Squash Bake

This recipe was adapted by Collette Powers, MA, RD, LDN, ACSM EP-C, from Our best summer casserole recipes, April 2017, Taste of Home.

Prep Time: 00:25

Cook Time: 00:10

Total Time: 00:35

Makes 6 Servings

Ingredients

- 2 T. extra virgin olive oil
- 2 med. zucchini, cut into 1/4-inch slices (approximately 2 c.)
- 1.5 med. yellow summer squash, cut into 1/4-inch slices (approximately 2 c.)
- 2 shallots, minced
- 1/2 tsp. dried oregano
- 1/4 tsp. coarsely ground pepper
- 4 garlic cloves, minced
- 1 c. panko (Japanese) bread crumbs, divided
- 1/2 c. grated cheddar cheese, divided

Instructions

1. Preheat oven to 450° degrees F.
2. In a large skillet, heat olive oil over medium heat; add zucchini, yellow squash and shallots. Sprinkle with oregano and pepper.
3. Cook, stirring occasionally, until zucchini and squash are crisp-tender, 4-6 minutes.
4. Add garlic; cook 1 minute more. Remove from heat; stir in 1/2 cup bread crumbs and 1/4 cup cheese.
5. Spoon mixture into a greased 11x7-in. or 2-qt. baking dish. Sprinkle with remaining bread crumbs and cheese.
6. Bake until golden brown, 8-10 minutes.

Nutrition Facts (Per Serving)

Sodium: 106 mg
Potassium: 221 mg
Phosphorus: 83 mg

Gratinado de Calabacín y Calabaza

Esta receta fue adaptada por Collette Powers, MA, RD, LDN, ACSM EP-C, a partir de Our best summer casserole recipes, abril 2017, Taste of Home.

Tiempo de preparación: 25 min

Tiempo de cocción: 10 min

Tiempo total: 35 min

Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 2 calabacines medianos, cortados en rodajas de ¼ de pulgada (aproximadamente 2 tazas)
- 1½ calabaza amarilla mediana, cortada en rodajas de ¼ de pulgada (aproximadamente 2 tazas)
- 2 chalotes, picados finamente
- ½ cucharadita orégano seco
- ¼ cucharadita pimienta negra molida gruesa
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 taza pan rallado japonés (panko), dividido
- ½ taza queso cheddar rallado, dividido

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450 °F (232 °C).
2. En un sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio y agregue el calabacín, la calabaza amarilla y los chalotes. Espolvoree con orégano y pimienta.
3. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el calabacín y la calabaza estén tiernos pero aún firmes, aproximadamente de 4 a 6 minutos.
4. Añada el ajo y cocine por 1 minuto más. Retire del fuego y mezcle con ½ taza de pan rallado y ¼ taza de queso.
5. Vierta la mezcla en un molde para hornear de 11x7 pulgadas o de 2 cuartos de galón (2 qt.) previamente engrasado. Espolvoree con el pan rallado y el queso restantes.
6. Hornee hasta que esté dorado, por 8 a 10 minutos.

Información Nutricional (por porción):

Sodio: 106 mg
Potasio: 221 mg
Fósforo: 83 mg