



Kidney-Friendly

Recipe



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 recipe that would be a quick and delicious addition to any holiday dinner!



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 que sería un complemento rápido y delicioso para cualquier cena festiva.

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.*



Parmesan Roasted Green Beans

Submitted By **JoEllen Ford, MS, RD, LDN**

Prep Time: 00:05
Cook Time: 00:15
Total Time: 00:20

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 lb. fresh green beans
- 2 T. olive oil 2 T. grated parmesan cheese
- 2 T. panko bread crumbs
- ¼ tsp. salt
- ½ tsp. garlic powder

Instructions

Preheat oven to 400°. Combine all ingredients in a large mixing bowl; toss to coat. Spread green beans on a large rimmed baking sheet. Roast for 15-20 minutes; stirring halfway through.

Nutrition Facts (Per Serving)

- Sodium: 244 mg
- Potassium: 120 mg
- Phosphorus: 16 mg

Habichuelas tiernas horneadas con parmesano

Receta enviada por **JoEllen Ford, MS, RD, LDN**

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de cocción: 15 min
Tiempo total: 20 min

Ingredientes

Porciones: 4

- 1 libra (aprox. 450 g) habichuelas tiernas (o judías verdes) frescas
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas queso parmesano rallado
- 2 cucharadas pan rallado japonés (panko)
- ¼ cucharadita sal
- ½ cucharadita ajo en polvo

Instrucciones

Precaliente el horno a 400 °F (200 °C). En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes hasta que las habichuelas tiernas (o judías verdes) estén bien cubiertas con el resto de los ingredientes. Distribuya las habichuelas o judías en una bandeja para hornear con bordes. Hornee por 15-20 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo de cocción.

Información Nutricional (por porción):

- Sodio: 244 mg
- Potasio: 120 mg
- Fósforo: 16 mg