



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 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.*



Lemon Blueberry Surprise Muffins

Recipe provided by Fanny Sung Whelan, MS, RDN, LDN.

Prep Time: 10min

Cook Time: 10min

Total Time: 20min

Ingredients

Makes 9 servings

- 3 medium eggs
- 3 T. oil
- 1/4 c. heavy cream
- 1 1/4 c. vanilla whey protein powder
- 2 tsp. baking powder
- 5 packets Splenda
- 1/4 tsp. cinnamon
- 1 T. grated lemon rind
- 1/2 c. blueberries
- 3 oz. cream cheese, cut into 9 cubes

Instructions

Preheat oven to 375°F. Line 9 muffin tins with paper liners.

Combine the eggs, oil and cream. Stir to blend. Add the whey powder, baking powder, Splenda, cinnamon and lemon rind. Stir until it combines. Do not over-stir or the muffins will be tough.

Fold in the blueberries and gently spoon 1/2 of the batter into the prepared muffin tins.

Place a cube of cream cheese in the center of each.

Fill the tins with the remaining batter, making certain that the batter goes completely and around the cubes of cream cheese.

Bake at 375°F for eight to ten minutes or until the tops are slightly browned.

Muffins Sorpresa de Limón y Arándanos Azules

Receta de Fanny Sung Whelan, MS, RDN, LDN.

Tiempo de preparación: 10 min

Tiempo de cocción: 10 min

Tiempo total: 20 min

Ingredientes:

Porciones: 9

- 3 huevos medianos
- 3 cucharadas aceite
- ¼ taza crema espesa para batir (heavy cream)
- 1 ¼ tazas de proteína en polvo de suero de leche (whey) con sabor vainilla
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 5 sobres de Splenda (o endulzante de tu preferencia)
- ¼ cucharadita canela
- 1 cucharada ralladura de limón
- ½ taza arándanos azules (blueberries)
- 3 oz queso crema, cortado en 9 cubos

Instrucciones:

Precalienta el horno a 375°F. Prepara un molde para 9 muffins con envolturas de papel.

Combina los huevos, el aceite y la crema espesa.

Mezcla bien.

Agrega la proteína en polvo, el polvo para hornear, el endulzante, la canela y la ralladura de limón. Mezcla solo hasta integrar; no batas de más o los muffins quedarán duros. Envuelve suavemente los arándanos en la mezcla.

Sirve la mitad de la mezcla en cada molde.

Coloca un cubo de queso crema en el centro de cada uno.

Añade el resto de la mezcla en cada molde, asegurándote de que el queso crema quede bien cubierto.

Hornea de 8 a 10 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada.