

# Bacalao con Zanahorias

Gastritis



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	2	200g

## INGREDIENTES

- 2 filetes de bacalao (4 onzas)
- 2 zanahorias pequeñas peladas y ralladas
- 1 cucharadita de romero seco y triturado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Pre-calienta el horno a 450 grados Fahrenheit. Engrasa ligeramente papel de hornear moldeado previamente con forma de corazón.
2. Coloca un filete de pescado sobre el papel de hornear. Pon la mitad de la zanahoria rallada sobre el filete de pescado. Espolvorea con sal y romero, y rocía con el aceite de oliva. Dobra el papel de hornear y sella sus bordes. Haz otro paquete de la misma manera.
3. Coloca los paquetes en una bandeja de hornear y hornea durante 15 minutos.
4. Sirve y disfruta de este plato sabroso y nutritivo.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Esta receta de bacalao con zanahorias es una forma muy sabrosa de preparar el bacalao, una que encierra todos sus sabores y gustos, perfecta para personas con gastritis. El pescado es suave y fácil de digerir. Ideal para desayuno, comida o cena.

### BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:

- **Bacalao:** Pescado blanco rico en proteínas de alta calidad que se digiere fácilmente sin irritar el estómago
- **Zanahorias ralladas:** Ricas en betacarotenos y fibra soluble que protegen la mucosa gástrica
- **Romero:** Hierba aromática con propiedades antiinflamatorias y digestivas
- **Aceite de oliva:** Grasa saludable que lubrica el tracto digestivo y facilita la digestión
- **Sal (al gusto):** En pequeñas cantidades no irrita y realza el sabor

### PROPIEDADES PARA GASTRITIS:

- **Fácil digestión:** El pescado cocido al vapor es muy fácil de digerir
- **Protector gástrico:** Los betacarotenos de la zanahoria protegen la mucosa del estómago
- **Antiinflamatorio:** El romero y las zanahorias reducen la inflamación estomacal
- **Bajo en grasas:** El bacalao es un pescado magro que no sobrecarga el sistema digestivo
- **Rico en proteínas:** Aporta todos los aminoácidos esenciales para la curación
- **Vitaminas esenciales:** A, C y del grupo B necesarias para la salud gástrica
- **Minerales:** Hierro, magnesio y potasio para la salud gástrica
- **Omega-3:** El pescado aporta ácidos grasos antiinflamatorios
- **Fibra suave:** La fibra soluble no irrita la mucosa gástrica
- **Antioxidantes:** Las zanahorias protegen las células del estómago del daño

### HORARIOS RECOMENDADOS:

- **DESAYUNO:** Excelente para empezar el día con proteínas y nutrientes
- **COMIDA:** Perfecto como plato principal nutritivo y fácil de digerir
- **CENA:** Ideal para una cena temprana y ligera

**CONSEJO ADICIONAL:** Consume este plato tibio, no muy caliente, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes reducir la cantidad de romero o omitirlo temporalmente.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>