

Berenjenas a la Parrilla

SII



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 30 min | 2 | 300g |

INGREDIENTES

- 4 tomates
- 1 berenjena
- Sal
- Pimentón
- Comino
- Pimienta de cayena
- Ajvar
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de pasta de tomate

PREPARACIÓN

1. Lava la berenjena y córtala longitudinalmente en rodajas finas usando un procesador de alimentos o un cortador de pepino. Coloca las rodajas en papel de cocina y espolvoréalas con sal.
2. Vierte agua caliente sobre los tomates, pela la piel, córtalos en cubos y colócalos en un

tazón. Añade sal, pimienta y mezcla.

3. Añade la pimienta de cayena, el ajvar y la pasta de tomate, y mezcla.
4. Calienta aceite en una parrilla, coloca las rodajas de berenjena escurridas en la parrilla, cocina por ambos lados hasta que estén asadas, sazona con sal y comino.
5. Coloca las berenjenas asadas en un plato precalentado, coloca la salsa de tomate encima y rocía con aceite de oliva.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Esta receta de berenjenas a la parrilla es ideal para personas con Síndrome del Intestino Irritable (SII), ya que utiliza ingredientes suaves y cocinados que son fáciles de digerir. Perfecta para desayuno, comida o cena.

BENEFICIOS PARA SII Y SALUD DIGESTIVA:

- Berenjena: Verdura suave rica en fibra soluble que ayuda a regular el tránsito intestinal sin irritar
- Tomates cocidos: Ricos en licopeno y vitaminas, más fáciles de digerir cuando están cocidos
- Aceite de oliva: Grasa saludable que lubrica el tracto digestivo y facilita el paso de los alimentos
- Comino: Especia digestiva que ayuda a reducir la hinchazón y los gases
- Pimentón: Especia suave que añade sabor sin irritar el sistema digestivo
- Sal (moderada): En pequeñas cantidades no irrita y realza el sabor

PROPIEDADES PARA SII:

- Fácil digestión: Las verduras cocidas son muy fáciles de digerir
- Bajo en FODMAPs: Ingredientes que generalmente no causan problemas en personas con SII
- Rico en fibra soluble: Ayuda a regular el tránsito intestinal sin irritar
- Antiinflamatorio: Las verduras reducen la inflamación intestinal
- Bajo en grasas: No sobrecarga el sistema digestivo
- Rico en vitaminas: A, C, K y del grupo B necesarias para la salud intestinal
- Minerales: Potasio, magnesio y calcio para la función intestinal
- Antioxidantes: Protegen las células del intestino del daño
- Digestivo: El comino ayuda a la digestión y reduce los gases
- Hidratante: Las verduras aportan agua necesaria para la digestión

HORARIOS RECOMENDADOS:

- DESAYUNO: Excelente para empezar el día con verduras nutritivas
- COMIDA: Perfecto como plato principal ligero y fácil de digerir
- CENA: Ideal para una cena temprana y reconfortante

CONSEJO ADICIONAL: Consume este plato tibio, no muy caliente, para evitar irritar más el intestino. Si tienes SII severo, puedes reducir la cantidad de especias o omitir la pimienta de

cayena.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/02/2026 desde <https://comericohoy.com>