

Ensalada de Zanahoria con Pollo

Gastritis



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	250g

INGREDIENTES

- 1 taza de pollo cocido
- 1 taza de zanahorias finamente trituradas
- 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca finamente picadas
- 1/2 taza de yogurt natural bajo en grasa
- Una pizca de sal
- 2 tazas de hojas de lechuga frescas y picadas

PREPARACIÓN

1. En un recipiente grande, mezcla todos los ingredientes excepto la lechuga.
2. Sirve la ensalada sobre lechuga y disfruta.
3. Disfruta de esta ensalada fresca y nutritiva.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Esta ensalada de zanahoria con pollo es perfecta para personas con gastritis, ya que la albahaca terrosa, las zanahorias y el yogurt hacen de esta ensalada una

delicia suave para el estómago. Las zanahorias también agregan una textura agradable. Ideal para desayuno, comida o cena.

BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:

- Pollo cocido: Proteína magra de alta calidad que se digiere fácilmente sin irritar el estómago
- Zanahorias trituradas: Ricas en betacarotenos y fibra soluble que protegen la mucosa gástrica
- Albahaca fresca: Hierba aromática con propiedades antiinflamatorias y digestivas
- Yogurt natural bajo en grasa: Probióticos que mantienen el equilibrio de la flora intestinal
- Lechuga fresca: Verdura suave y baja en acidez que aporta agua y nutrientes
- Sal (pizca): En pequeñas cantidades no irrita y realza el sabor

PROPIEDADES PARA GASTRITIS:

- Fácil digestión: Ingredientes frescos y suaves que no requieren mucho trabajo digestivo
- Protector gástrico: Los betacarotenos de la zanahoria protegen la mucosa del estómago
- Probiótico: El yogurt ayuda a mantener la salud intestinal
- Antiinflamatorio: La albahaca y las zanahorias reducen la inflamación estomacal
- Hidratante: La lechuga y las zanahorias aportan agua necesaria para la digestión
- Bajo en grasas: El yogurt bajo en grasa no sobrecarga el sistema digestivo
- Rico en vitaminas: A, C y del grupo B necesarias para la curación
- Minerales: Potasio, magnesio y calcio para la salud gástrica
- Fibra suave: La fibra soluble no irrita la mucosa gástrica
- Proteína completa: El pollo proporciona todos los aminoácidos esenciales

HORARIOS RECOMENDADOS:

- DESAYUNO: Excelente para empezar el día con vitaminas y probióticos
- COMIDA: Perfecto como plato principal ligero y nutritivo
- CENA: Ideal para una cena temprana y refrescante

CONSEJO ADICIONAL: Consume esta ensalada a temperatura ambiente o ligeramente fría, nunca muy fría, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes triturar más finamente las zanahorias.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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