

# Gachas de Avena

Gastritis



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 18 min | 2         | 250g        |

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1 taza de avena instantánea
- 1 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de arándanos
- Miel a gusto
- Una pizca de sal

## PREPARACIÓN

1. En una cacerola vierte la taza de agua, la pizca de sal y la avena, cocina revolviendo continuamente durante unos 5 minutos a fuego medio.
2. Luego añade la leche de almendras y reduce el fuego a bajo-medio. Continúa con la cocción por unos 6-8 minutos o hasta que parte del líquido sea absorbido.
3. Sirve y agrega los arándanos y miel al gusto.
4. Disfruta de este desayuno nutritivo y reconfortante.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Estas gachas de avena son perfectas para personas con gastritis, ya que la avena contiene betaglucano, una fibra que absorbe los ácidos biliares y protege el estómago. Ideal para desayuno, comida o cena.

### BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:

- Avena instantánea: Rica en betaglucano, una fibra soluble que absorbe los ácidos biliares y protege la mucosa gástrica
- Leche de almendras: Alternativa láctea suave que no irrita el estómago y aporta calcio
- Arándanos: Antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación y protegen las células del estómago
- Miel: Endulzante natural con propiedades antiinflamatorias y antibacterianas
- Agua: Hidratación esencial para el buen funcionamiento del sistema digestivo

### PROPIEDADES PARA GASTRITIS:

- Protector gástrico: El betaglucano forma una capa protectora en el estómago
- Neutralizante: La avena ayuda a absorber el exceso de ácido estomacal
- Antiinflamatorio: Los arándanos y la miel reducen la inflamación estomacal
- Fácil digestión: Textura suave que no requiere mucho trabajo digestivo
- Hidratante: Aporta agua necesaria para la digestión
- Bajo en grasas: No sobrecarga el sistema digestivo
- Rico en fibra soluble: Ayuda a regular el tránsito intestinal sin irritar
- Energía sostenida: Los carbohidratos complejos proporcionan energía sin picos
- Vitaminas y minerales: Aporta nutrientes esenciales para la curación
- Probiótico natural: La avena favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas

### HORARIOS RECOMENDADOS:

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

**CONSEJO ADICIONAL:** Consume estas gachas tibias, no muy calientes, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes reducir la cantidad de arándanos o omitirlos temporalmente.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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