

# Sopa de Pollo con Verduras

Gastritis



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	4	600g

## INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo sin piel, desmenuzada
- 1 zanahoria, cortada en cubos
- 1 papa, cortada en cubos
- 1 zapallito italiano, cortado en rodajas
- 1/2 taza de espinacas frescas
- 1 litro de caldo de pollo casero
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto (opcional, usa con moderación)

## PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
2. Añade el ajo y cocina por un minuto.
3. Agrega el caldo de pollo y lleva a ebullición.

4. Añade el pollo desmenuzado, la zanahoria, la papa y el zapallo.
5. Cocina a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas, unos 20 minutos.
6. Incorpora las espinacas y cocina por 2-3 minutos adicionales.
7. Ajusta la sal y la pimienta al gusto, si es necesario.
8. Sirve caliente y disfruta de esta sopa reconfortante.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Esta sopa de pollo con verduras es perfecta para personas con gastritis, ya que es suave, nutritiva y fácil de digerir. Ideal para desayuno, comida o cena.

### BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:

- Pollo desmenuzado: Proteína magra de fácil digestión que no irrita el estómago
- Zanahoria: Rica en betacarotenos y fibra soluble que ayuda a proteger la mucosa gástrica
- Papa: Almidón que ayuda a neutralizar la acidez estomacal y calmar la irritación
- Zapallito italiano: Verdura suave y baja en acidez, ideal para estómagos sensibles
- Espinacas: Aportan hierro y vitaminas sin ser irritantes para el estómago
- Caldo de pollo casero: Hidrata y proporciona minerales esenciales de forma suave
- Ajo: Tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas que pueden ayudar con la gastritis
- Aceite de oliva: Grasa saludable que lubrica el tracto digestivo

### PROPIEDADES PARA GASTRITIS:

- Suave para el estómago: Ingredientes que no irritan la mucosa gástrica
- Fácil digestión: Textura líquida y ingredientes cocidos que se digieren fácilmente
- Neutralizante: La papa ayuda a neutralizar la acidez excesiva
- Antiinflamatorio: El ajo y las verduras reducen la inflamación estomacal
- Hidratante: El caldo mantiene el cuerpo hidratado
- Nutritivo: Proporciona vitaminas y minerales sin sobrecargar el sistema digestivo
- Reconfortante: La temperatura tibia calma el estómago
- Bajo en grasas: No sobrecarga el sistema digestivo
- Rico en proteínas: El pollo proporciona proteínas de alta calidad
- Vitaminas A y C: Las verduras aportan antioxidantes que ayudan a la curación

### HORARIOS RECOMENDADOS:

- **DESAYUNO:** Ideal para empezar el día con algo suave y nutritivo
- **COMIDA:** Perfecta como plato principal ligero y reconfortante
- **CENA:** Excelente opción para una cena temprana y fácil de digerir

**CONSEJO ADICIONAL:** Consume esta sopa tibia, no muy caliente, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes omitir el ajo o reducirlo a la mitad.

## **?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>