

Arroz Integral con Pollo y Zanahorias

Gastritis



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	2	400g

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral, cocido
- 1 pechuga de pollo, cocida y cortada en cubos
- 1 zanahoria, rallada
- 1/2 taza de calabacín, picado
- 1/4 taza de cebolla, picada finamente (opcional, si tolerada)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cúrcuma (opcional, para añadir sabor y propiedades antiinflamatorias)
- Sal y pimienta al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Añade la cebolla (si la usas) y cocina hasta que esté suave.
3. Agrega el pollo, la zanahoria y el calabacín, y cocina por unos 5 minutos.
4. Incorpora el arroz integral cocido y mezcla bien.

5. Añade la cúrcuma y ajusta la sal y la pimienta al gusto.
6. Cocina todo junto durante unos 5 minutos adicionales y sirve.
7. Disfruta de este plato nutritivo y fácil de digerir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Este arroz integral con pollo y zanahorias es perfecto para personas con gastritis, ya que combina ingredientes suaves y nutritivos que no irritan el estómago. Ideal para desayuno, comida o cena.

BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:

- Arroz integral: Carbohidrato complejo de fácil digestión que proporciona energía sostenida sin irritar el estómago
- Pollo cocido: Proteína magra de alta calidad que se digiere fácilmente y no sobrecarga el sistema digestivo
- Zanahoria rallada: Rica en betacarotenos y fibra soluble que ayuda a proteger la mucosa gástrica y facilita la digestión
- Calabacín: Verdura suave y baja en acidez, rica en agua y nutrientes que hidrata y nutre sin irritar
- Cebolla (opcional): Si se tolera, aporta compuestos antiinflamatorios que pueden ayudar con la gastritis
- Aceite de oliva: Grasa saludable que lubrica el tracto digestivo y facilita el paso de los alimentos
- Cúrcuma: Potente antiinflamatorio natural que puede ayudar a reducir la inflamación estomacal

PROPIEDADES PARA GASTRITIS:

- Fácil digestión: Ingredientes cocidos y suaves que no requieren mucho trabajo digestivo
- Neutralizante: El arroz integral ayuda a absorber el exceso de ácido estomacal
- Antiinflamatorio: La cúrcuma reduce la inflamación del revestimiento estomacal
- Protector gástrico: Las verduras suaves protegen la mucosa del estómago
- Energía sostenida: Los carbohidratos complejos proporcionan energía sin picos de azúcar
- Hidratante: El calabacín y las verduras aportan agua necesaria para la digestión
- Bajo en grasas: No sobrecarga el sistema digestivo
- Rico en vitaminas: Aporta vitaminas A, C y del grupo B necesarias para la curación
- Fibra soluble: Ayuda a regular el tránsito intestinal sin irritar
- Proteína completa: El pollo proporciona todos los aminoácidos esenciales

HORARIOS RECOMENDADOS:

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

CONSEJO ADICIONAL: Si tienes gastritis severa, omite la cebolla y reduce la cúrcuma a la

mitad. Consume el plato tibio, no muy caliente, para evitar irritar más el estómago.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>