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 16/09/2025 desde https://comericohoy.com