

# Batido de Arándanos con Almendras

Gastritis



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	250g

## INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos congelados
- 3/4 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 plátano congelado
- 1/4 taza de almendras picadas
- 1/2 taza de cubitos de hielo

## PREPARACIÓN

1. En una licuadora, agrega todos los ingredientes y licua hasta que la mezcla esté suave y cremosa. Añade más leche si la mezcla está muy espesa.
2. Sirve inmediatamente.
3. Disfruta de este batido muy rico, cargado de nutrientes y antioxidantes.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Disfruta de este batido muy rico, cargado de nutrientes y

antioxidantes siempre que lo desees. Perfecto para personas con gastritis ya que los arándanos y las almendras son suaves para el estómago. Ideal para desayuno, comida o cena.

#### BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:

- Arándanos congelados: Ricos en antioxidantes y antiinflamatorios que protegen la mucosa gástrica
- Leche de almendras sin azúcar: Alternativa láctea suave que no irrita el estómago
- Plátano congelado: Fruta suave rica en potasio y fibra soluble que protege el estómago
- Almendras picadas: Fuente de grasas saludables, vitamina E y proteínas de fácil digestión
- Cubitos de hielo: Proporcionan textura cremosa sin irritar el estómago

#### PROPIEDADES PARA GASTRITIS:

- Fácil digestión: Los ingredientes licuados son muy fáciles de digerir
- Antiinflamatorio: Los arándanos reducen la inflamación estomacal
- Protector gástrico: El plátano forma una capa protectora en el estómago
- Antioxidantes: Los arándanos protegen las células del estómago del daño
- Bajo en grasas: La leche de almendras sin azúcar no sobrecarga el sistema digestivo
- Rico en vitaminas: A, C, E 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 vegetal: Las almendras aportan proteínas de fácil asimilación
- Hidratante: Aporta agua necesaria para la digestión

#### HORARIOS RECOMENDADOS:

- DESAYUNO: Excelente para empezar el día con antioxidantes
- COMIDA: Perfecto como bebida nutritiva y refrescante
- CENA: Ideal para una cena temprana y ligera

CONSEJO ADICIONAL: Consume este batido a temperatura ambiente o ligeramente frío, nunca muy frío, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes reducir la cantidad de almendras o molerlas más finamente.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 16/09/2025 desde <https://comericohoy.com>