Batido de Papaya y Plátano

Gastritis

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	300g

INGREDIENTES

- 1 taza de papaya
- 1 plátano
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa
- 1/2 taza de leche de arroz o cualquier otra leche vegetal
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de almendras

PREPARACIÓN

1. Corta el plátano en trozos pequeños.

2. Pon la papaya, el plátano, el yogur y los ingredientes restantes en una licuadora. Mezcla hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

3. Agrega más leche de arroz si la mezcla está muy espesa. Sirve y disfruta.

4. Disfruta de este batido nutritivo y reconfortante.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Este es un batido muy nutritivo y se recomienda su consumo ya que la papaya y el plátano pueden ayudar a reducir la irritación en el tracto digestivo y mejorar el funcionamiento del mismo. Perfecto para personas con gastritis. Ideal para desayuno, comida o cena.

BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:
• Papaya: Rica en enzimas digestivas (papaína) que ayudan a descomponer las proteínas y facilitan la digestión
• Plátano: Fruta suave rica en potasio y fibra soluble que protege la mucosa gástrica
• Yogurt natural bajo en grasa: Probióticos que mantienen el equilibrio de la flora intestinal
• Leche de arroz: Alternativa láctea suave que no irrita el estómago
• Miel: Endulzante natural con propiedades antiinflamatorias y antibacterianas
• Almendras: Fuente de grasas saludables y vitamina E que protegen las células

PROPIEDADES PARA GASTRITIS:
• Fácil digestión: Los ingredientes licuados son muy fáciles de digerir
• Enzimas digestivas: La papaya contiene papaína que facilita la digestión
• Protector gástrico: El plátano forma una capa protectora en el estómago
• Probiótico: El yogurt ayuda a mantener la salud intestinal
• Antiinflamatorio: La papaya y la miel reducen la inflamación estomacal
• Hidratante: Aporta agua necesaria para la digestión
• Bajo en grasas: El yogurt bajo en grasa no sobrecarga el sistema digestivo
• Rico en vitaminas: A, C y del grupo B necesarias para la curación
• Minerales: Potasio, magnesio y calcio para la salud gástrica
• Antioxidantes: Las frutas protegen las células del estómago del daño

HORARIOS RECOMENDADOS:
• DESAYUNO: Excelente para empezar el día con enzimas digestivas
• COMIDA: Perfecto como bebida nutritiva y fácil de digerir
• 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