Berenjenas a la Parrilla

SII

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	2	300g

INGREDIENTES

- 4 tomates
- 1 berenjena
- Sal
- Pimentón
- Comino
- Pimienta de cayena
- Ajvar
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de pasta de tomate

PREPARACIÓN

1. Lava la berenjena y córtala longitudinalmente en rodajas finas usando un procesador de alimentos o un cortador de pepino. Coloca las rodajas en papel de cocina y espolvoréalas con sal.

2. Vierte agua caliente sobre los tomates, pela la piel, córtalos en cubos y colócalos en un

tazón. Añade sal, pimienta y mezcla.

3. Añade la pimienta de cayena, el ajvar y la pasta de tomate, y mezcla.

4. Calienta aceite en una parrilla, coloca las rodajas de berenjena escurridas en la parrilla, cocina por ambos lados hasta que estén asadas, sazona con sal y comino.

5. Coloca las berenjenas asadas en un plato precalentado, coloca la salsa de tomate encima y rocía con aceite de oliva.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Esta receta de berenjenas a la parrilla es ideal para personas con Síndrome del Intestino Irritable (SII), ya que utiliza ingredientes suaves y cocinados que son fáciles de digerir. Perfecta para desayuno, comida o cena.

BENEFICIOS PARA SII Y SALUD DIGESTIVA:
• Berenjena: Verdura suave rica en fibra soluble que ayuda a regular el tránsito intestinal sin irritar
• Tomates cocidos: Ricos en licopeno y vitaminas, más fáciles de digerir cuando están cocidos
• Aceite de oliva: Grasa saludable que lubrica el tracto digestivo y facilita el paso de los alimentos
• Comino: Especia digestiva que ayuda a reducir la hinchazón y los gases
• Pimentón: Especia suave que añade sabor sin irritar el sistema digestivo
• Sal (moderada): En pequeñas cantidades no irrita y realza el sabor

PROPIEDADES PARA SII:
• Fácil digestión: Las verduras cocidas son muy fáciles de digerir
• Bajo en FODMAPs: Ingredientes que generalmente no causan problemas en personas con SII
• Rico en fibra soluble: Ayuda a regular el tránsito intestinal sin irritar
• Antiinflamatorio: Las verduras reducen la inflamación intestinal
• Bajo en grasas: No sobrecarga el sistema digestivo
• Rico en vitaminas: A, C, K y del grupo B necesarias para la salud intestinal
• Minerales: Potasio, magnesio y calcio para la función intestinal
• Antioxidantes: Protegen las células del intestino del daño
• Digestivo: El comino ayuda a la digestión y reduce los gases
• Hidratante: Las verduras aportan agua necesaria para la digestión

HORARIOS RECOMENDADOS:
• DESAYUNO: Excelente para empezar el día con verduras nutritivas
• COMIDA: Perfecto como plato principal ligero y fácil de digerir
• CENA: Ideal para una cena temprana y reconfortante

CONSEJO ADICIONAL: Consume este plato tibio, no muy caliente, para evitar irritar más el intestino. Si tienes SII severo, puedes reducir la cantidad de especias o omitir la pimienta de

cayena.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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