Ensalada de Mango y Pavo

Gastritis

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	2	300g

INGREDIENTES

- 1 taza de pavo a la plancha cortado en cubos
- 1 taza de mango pelado, sin la semilla y cortado en cubos
- 3 tazas de verduras frescas mezcladas y desgarradas en trozos pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Hojas de menta fresca para decorar (opcional)

PREPARACIÓN

1. En un tazón grande mezcla todos los ingredientes.

2. Rocía con aceite de oliva y espolvorea la sal.

3. Mezcla bien, sirve y disfruta.

4. Puedes adornar con hojas de menta fresca para darle un toque especial.

5. Disfruta de esta comida perfecta y ligera.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Esta ensalada de mango y pavo es una comida perfecta y ligera para las noches. Esta receta de ensalada utiliza ingredientes muy sencillos y es ideal para personas con gastritis. Puedes adornar con hojas de menta fresca. Perfecta para desayuno, comida o cena.

BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:
• Pavo a la plancha: Proteína magra de alta calidad que se digiere fácilmente sin irritar el estómago
• Mango: Fruta rica en vitaminas A y C, antioxidantes y enzimas digestivas que ayudan a la digestión
• Verduras frescas mezcladas: Aportan vitaminas, minerales y fibra soluble que no irrita el estómago
• Aceite de oliva: Grasa saludable que lubrica el tracto digestivo y facilita la digestión
• Menta fresca: Hierba aromática con propiedades digestivas y antiinflamatorias
• Sal (al gusto): En pequeñas cantidades no irrita y realza el sabor

PROPIEDADES PARA GASTRITIS:
• Fácil digestión: Ingredientes frescos y suaves que no requieren mucho trabajo digestivo
• Proteína magra: El pavo es una proteína de fácil asimilación
• Antiinflamatorio: El mango y las verduras reducen la inflamación estomacal
• Hidratante: Las verduras y el mango aportan agua necesaria para la digestión
• Bajo en grasas: 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: Protegen las células del estómago del daño
• Fibra suave: La fibra soluble no irrita la mucosa gástrica
• Enzimas digestivas: El mango contiene enzimas que facilitan la digestión

HORARIOS RECOMENDADOS:
• DESAYUNO: Excelente para empezar el día con vitaminas y proteínas
• COMIDA: Perfecto como plato principal ligero y nutritivo
• CENA: Ideal para una cena temprana y refrescante

CONSEJO ADICIONAL: Consume esta ensalada a temperatura ambiente o ligeramente fría, nunca muy fría, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes reducir la cantidad de mango o elegir mangos más maduros.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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