

# Ensalada de Manzana con Pollo

Gastritis



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	2	300g

## INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1 manzana verde, cortada en cubos
- 1/2 taza de apio, picado
- 1/4 taza de yogur natural sin azúcar (para el aderezo)
- 1 cucharadita de mostaza suave (opcional)
- Sal y pimienta al gusto (opcional)

## PREPARACIÓN

1. En un bol grande, mezcla el pollo desmenuzado, la manzana y el apio.
2. En un recipiente pequeño, mezcla el yogur con la mostaza, sal y pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la mezcla de pollo y mezcla bien.
4. Sirve fría o a temperatura ambiente.
5. Disfruta de esta ensalada fresca y nutritiva.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Esta ensalada de manzana con pollo es ideal para personas con gastritis, ya que combina ingredientes frescos y suaves que son fáciles de digerir. Perfecta para desayuno, comida o cena.

### BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:

- Pollo desmenuzado: Proteína magra de alta calidad que se digiere fácilmente sin irritar el estómago
- Manzana verde: Rica en pectina, una fibra soluble que ayuda a proteger la mucosa gástrica y facilita la digestión
- Apio: Verdura suave y baja en acidez que aporta agua, fibra y nutrientes sin irritar el estómago
- Yogur natural: Probióticos que ayudan a mantener el equilibrio de la flora intestinal y facilitan la digestión
- Mostaza suave: En pequeñas cantidades puede estimular la digestión sin irritar

### PROPIEDADES PARA GASTRITIS:

- Fácil digestión: Ingredientes frescos y suaves que no requieren mucho trabajo digestivo
- Protector gástrico: La pectina de la manzana forma una capa protectora en el estómago
- Probiótico: El yogur ayuda a mantener la salud intestinal
- Hidratante: El apio y la manzana 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
- Antiinflamatorio: Los ingredientes frescos tienen propiedades antiinflamatorias
- Energía sostenida: Proporciona nutrientes sin causar picos de azúcar

### HORARIOS RECOMENDADOS:

- DESAYUNO: Excelente para empezar el día con algo fresco y nutritivo
- COMIDA: Perfecto como plato principal ligero y fácil de digerir
- 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 omitir la mostaza o reducirla a la mitad.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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