

# Ensalada de Zanahoria con Pollo

Gastritis



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	250g

## INGREDIENTES

- 1 taza de pollo cocido
- 1 taza de zanahorias finamente trituradas
- 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca finamente picadas
- 1/2 taza de yogurt natural bajo en grasa
- Una pizca de sal
- 2 tazas de hojas de lechuga frescas y picadas

## PREPARACIÓN

1. En un recipiente grande, mezcla todos los ingredientes excepto la lechuga.
2. Sirve la ensalada sobre lechuga y disfruta.
3. Disfruta de esta ensalada fresca y nutritiva.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Esta ensalada de zanahoria con pollo es perfecta para personas con gastritis, ya que la albahaca terrosa, las zanahorias y el yogurt hacen de esta ensalada una

delicia suave para el estómago. Las zanahorias también agregan una textura agradable. Ideal para desayuno, comida o cena.

#### BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:

- Pollo cocido: Proteína magra de alta calidad que se digiere fácilmente sin irritar el estómago
- Zanahorias trituradas: Ricas en betacarotenos y fibra soluble que protegen la mucosa gástrica
- Albahaca fresca: Hierba aromática con propiedades antiinflamatorias y digestivas
- Yogurt natural bajo en grasa: Probióticos que mantienen el equilibrio de la flora intestinal
- Lechuga fresca: Verdura suave y baja en acidez que aporta agua y nutrientes
- Sal (pizca): En pequeñas cantidades no irrita y realza el sabor

#### PROPIEDADES PARA GASTRITIS:

- Fácil digestión: Ingredientes frescos y suaves que no requieren mucho trabajo digestivo
- Protector gástrico: Los betacarotenos de la zanahoria protegen la mucosa del estómago
- Probiótico: El yogurt ayuda a mantener la salud intestinal
- Antiinflamatorio: La albahaca y las zanahorias reducen la inflamación estomacal
- Hidratante: La lechuga y las zanahorias aportan 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
- Fibra suave: La fibra soluble no irrita la mucosa gástrica
- Proteína completa: El pollo proporciona todos los aminoácidos esenciales

#### HORARIOS RECOMENDADOS:

- DESAYUNO: Excelente para empezar el día con vitaminas y probióticos
- 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 triturar más finamente las zanahorias.

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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