Gachas de Avena

Gastritis

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
18 min	2	250g

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1 taza de avena instantánea
- 1 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de arándanos
- Miel a gusto
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

1. En una cacerola vierte la taza de agua, la pizca de sal y la avena, cocina revolviendo continuamente durante unos 5 minutos a fuego medio.

2. Luego añade la leche de almendras y reduce el fuego a bajo-medio. Continúa con la cocción por unos 6-8 minutos o hasta que parte del líquido sea absorbido.

3. Sirve y agrega los arándanos y miel al gusto.

4. Disfruta de este desayuno nutritivo y reconfortante.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Estas gachas de avena son perfectas para personas con gastritis, ya que la avena contiene betaglucano, una fibra que absorbe los ácidos biliares y protege el estómago. Ideal para desayuno, comida o cena.

BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:
• Avena instantánea: Rica en betaglucano, una fibra soluble que absorbe los ácidos biliares y protege la mucosa gástrica
• Leche de almendras: Alternativa láctea suave que no irrita el estómago y aporta calcio
• Arándanos: Antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación y protegen las células del estómago
• Miel: Endulzante natural con propiedades antiinflamatorias y antibacterianas
• Agua: Hidratación esencial para el buen funcionamiento del sistema digestivo

PROPIEDADES PARA GASTRITIS:
• Protector gástrico: El betaglucano forma una capa protectora en el estómago
• Neutralizante: La avena ayuda a absorber el exceso de ácido estomacal
• Antiinflamatorio: Los arándanos y la miel reducen la inflamación estomacal
• Fácil digestión: Textura suave que no requiere mucho trabajo digestivo
• Hidratante: Aporta agua necesaria para la digestión
• Bajo en grasas: No sobrecarga el sistema digestivo
• Rico en fibra soluble: Ayuda a regular el tránsito intestinal sin irritar
• Energía sostenida: Los carbohidratos complejos proporcionan energía sin picos
• Vitaminas y minerales: Aporta nutrientes esenciales para la curación
• Probiótico natural: La avena favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas

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

CONSEJO ADICIONAL: Consume estas gachas tibias, no muy calientes, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes reducir la cantidad de arándanos o omitirlos temporalmente.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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