

# Hamburguesa de Zanahoria

Gastritis



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
18 min	2	250g

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de espinaca fresca, desgarrada en trocitos
- 1 taza de zanahorias cortadas en cubitos
- 3 cucharadas de yogurt natural bajo en grasa
- 3/4 taza de pan integral de trigo rallado
- 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca
- 1/2 huevo batido
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. En una sartén antiadherente, calienta 1 cucharadita de aceite a fuego medio. Añade las espinacas y saltea durante 2 minutos antes de dejar enfriar.
2. En un procesador de alimentos agrega las zanahorias y pulsa hasta que estén picadas. Añade el resto de los ingredientes, excepto el aceite, y pulsa hasta que se combine todo. Transfiere la mezcla a un recipiente y refrigerá durante unos 30 minutos.

3. Moldea la mezcla de la zanahoria en el tamaño deseado para la hamburguesa. En una sartén antiadherente grande calienta el aceite restante y fríe las hamburguesas por 3 a 4 minutos por cada lado.

4. Sirve y disfruta de esta hamburguesa nutritiva.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Esta hamburguesa de zanahoria sabe tan bien que no vas a extrañar la carne nunca más, y no solo eso sino que también está llena de nutrientes. Perfecta para personas con gastritis ya que utiliza ingredientes suaves y fáciles de digerir. Ideal para desayuno, comida o cena.

### BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:

- Zanahorias: Ricas en betacarotenos y fibra soluble que protegen la mucosa gástrica
- Espinacas: Verdura suave rica en hierro, ácido fólico y vitaminas A, C y K
- Yogurt natural bajo en grasa: Probióticos que mantienen el equilibrio de la flora intestinal
- Pan integral: Carbohidrato complejo de fácil digestión que proporciona energía sostenida
- Albahaca fresca: Hierba aromática con propiedades antiinflamatorias y digestivas
- Huevo: Proteína de alta calidad que se digiere fácilmente
- Aceite de oliva: Grasa saludable que lubrica el tracto digestivo

### PROPIEDADES PARA GASTRITIS:

- Fácil digestión: Ingredientes suaves y cocidos 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: Las verduras y la albahaca reducen la inflamación estomacal
- Bajo en grasas: El yogurt bajo en grasa no sobrecarga el sistema digestivo
- Rico en vitaminas: A, C, K y del grupo B necesarias para la curación
- Minerales: Hierro, magnesio y potasio para la salud gástrica
- Fibra suave: La fibra soluble no irrita la mucosa gástrica
- Proteína completa: El huevo proporciona aminoácidos esenciales
- Antioxidantes: Las verduras protegen las células del estómago del daño

### HORARIOS RECOMENDADOS:

- DESAYUNO: Excelente para empezar el día con nutrientes y energía
- COMIDA: Perfecto como plato principal nutritivo y fácil de digerir
- CENA: Ideal para una cena temprana y ligera

**CONSEJO ADICIONAL:** Consume esta hamburguesa tibia, no muy caliente, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes reducir la cantidad de albahaca o omitirla temporalmente.

