# 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 refrigera 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.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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