Huevos Revueltos con Espinacas

Gastritis

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
9 min	2	200g

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 6 claras de huevo
- 1 taza de espinacas frescas, cortadas y finamente picadas
- Una pizca de perejil fresco picado
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva en aerosol

PREPARACIÓN

1. En un bol agrega los huevos, las claras de huevo, la espinaca, la pizca de sal, el perejil y bate ligeramente.

2. En una cacerola antiadherente cubre con el aerosol de aceite de oliva y ponlo a fuego medio.

3. Agrega la mezcla de huevo y cocina durante 3 a 4 minutos.

4. Sirve y disfruta.

5. Disfruta de este desayuno nutritivo y fácil de digerir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Estos huevos revueltos con espinacas son perfectos para personas con gastritis, ya que tanto las espinacas como los huevos están repletos de nutrientes y son muy fáciles de digerir. Ideal para desayuno, comida o cena.

BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:
• Huevos: Proteína de alta calidad que se digiere fácilmente y no irrita el estómago
• Claras de huevo: Proteína pura sin grasa que es muy suave para el sistema digestivo
• Espinacas frescas: Ricas en hierro, ácido fólico y vitaminas A, C y K que ayudan a la curación
• Perejil: Rico en vitamina C y antioxidantes que reducen la inflamación estomacal
• Aceite de oliva: Grasa saludable que lubrica el tracto digestivo

PROPIEDADES PARA GASTRITIS:
• Fácil digestión: Los huevos cocidos son muy fáciles de digerir
• Proteína completa: Aporta todos los aminoácidos esenciales para la curación
• Bajo en grasas: Las claras de huevo reducen la carga grasa
• Rico en hierro: Las espinacas ayudan a prevenir la anemia
• Antiinflamatorio: Las espinacas y el perejil reducen la inflamación estomacal
• Vitaminas esenciales: A, C, K y ácido fólico para la salud gástrica
• Minerales: Hierro, magnesio y potasio necesarios para la recuperación
• Antioxidantes: Protegen las células del estómago del daño
• Hidratante: Las espinacas aportan agua necesaria para la digestión
• Energía sostenida: Las proteínas proporcionan energía sin sobrecargar

HORARIOS RECOMENDADOS:
• DESAYUNO: Excelente para empezar el día con proteínas y nutrientes
• COMIDA: Perfecto como plato principal ligero y nutritivo
• CENA: Ideal para una cena temprana y fácil de digerir

CONSEJO ADICIONAL: Consume estos huevos tibios, no muy calientes, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes reducir la cantidad de espinacas o picarlas más finamente.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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