Puré de Calabaza con Pechuga de Pollo

Gastritis

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	2	350g

INGREDIENTES

- 1 calabaza mediana, pelada y en cubos
- 1 pechuga de pollo sin piel
- 1 papa, pelada y en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 taza de leche de almendras sin azúcar (opcional)
- Sal al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

1. Cocina la calabaza y la papa al vapor o en agua hirviendo hasta que estén tiernas, aproximadamente 15-20 minutos.

2. Cocina la pechuga de pollo en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que esté bien cocida y desmenuza.

3. Tritura la calabaza y la papa con un tenedor o procesador de alimentos. Agrega la leche de almendras si deseas una textura más cremosa.

4. Sirve el puré acompañado del pollo desmenuzado.

5. Disfruta de este plato suave y reconfortante.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Este puré de calabaza con pechuga de pollo es ideal para personas con gastritis, ya que es suave, nutritivo y muy fácil de digerir. Perfecto para desayuno, comida o cena.

BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:
• Calabaza: Rica en betacarotenos y fibra soluble, ayuda a proteger la mucosa gástrica y facilita la digestión
• Pechuga de pollo: Proteína magra de alta calidad que se digiere fácilmente sin irritar el estómago
• Papa: Almidón que ayuda a neutralizar la acidez estomacal y proporciona energía de fácil asimilación
• Aceite de oliva: Grasa saludable que lubrica el tracto digestivo y facilita el paso de los alimentos
• Leche de almendras: Alternativa láctea suave que no irrita el estómago y aporta cremosidad

PROPIEDADES PARA GASTRITIS:
• Textura suave: El puré es muy fácil de digerir y no requiere masticación intensa
• Neutralizante: La papa y la calabaza ayudan a neutralizar el exceso de ácido estomacal
• Protector gástrico: Los betacarotenos de la calabaza protegen la mucosa del estómago
• Antiinflamatorio: La calabaza tiene propiedades antiinflamatorias naturales
• Hidratante: Aporta agua y electrolitos necesarios para la digestión
• Bajo en grasas: No sobrecarga el sistema digestivo
• Rico en vitaminas: A, C y del grupo B necesarias para la curación
• Fácil absorción: Los nutrientes se absorben rápidamente sin esfuerzo digestivo
• Energía sostenida: Los carbohidratos complejos proporcionan energía sin picos
• Proteína completa: El pollo aporta todos los aminoácidos esenciales

HORARIOS RECOMENDADOS:
• DESAYUNO: Excelente para empezar el día con algo suave y nutritivo
• COMIDA: Perfecto como plato principal reconfortante y fácil de digerir
• CENA: Ideal para una cena temprana y ligera

CONSEJO ADICIONAL: Consume este puré tibio, no muy caliente, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes omitir la sal o usar muy poca cantidad.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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