

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 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>