Sopa de Pollo y Espinacas

Gastritis

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
55 min	2	400g

INGREDIENTES

- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio (lo puedes hacer o comprar en el supermercado)
- 1 pechuga de pollo (4 onzas) cortada en tiras finas
- 2 zanahorias pequeñas peladas y cortadas en rodajas finas
- 1/2 cabeza pequeña de apio, cortado en rodajas
- 1/2 cabeza de col rizada picada
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una cacerola grande, agrega el caldo, la pechuga de pollo, las zanahorias y el apio, la col rizada y llevar al punto de ebullición a fuego alto.

2. Reduce el fuego a medio-bajo. Cocina por unos 30 a 35 minutos y sirve.

3. Disfruta de esta sopa nutritiva y reconfortante.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Esta sopa de pollo y espinacas es una sopa nutritiva que hará que tu estómago se sienta calmado. Esta increíble sopa es definitivamente considerada como un alimento muy saludable para personas con gastritis. Ideal para desayuno, comida o cena.

BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:
• Caldo de pollo bajo en sodio: Hidrata y proporciona minerales esenciales sin irritar el estómago
• Pechuga de pollo: Proteína magra de alta calidad que se digiere fácilmente sin irritar
• Zanahorias: Ricas en betacarotenos y fibra soluble que protegen la mucosa gástrica
• Apio: Verdura suave y baja en acidez que aporta agua y nutrientes sin irritar
• Col rizada: Rica en vitaminas A, C y K, hierro y antioxidantes que ayudan a la curación
• Sal (al gusto): En pequeñas cantidades no irrita y realza el sabor

PROPIEDADES PARA GASTRITIS:
• Calmante estomacal: La temperatura tibia y los ingredientes suaves calman el estómago
• Protector gástrico: Los betacarotenos de las zanahorias protegen la mucosa del estómago
• Antiinflamatorio: Las verduras reducen la inflamación estomacal
• Hidratante: El caldo y las verduras aportan agua necesaria para la digestión
• Bajo en sodio: No sobrecarga el sistema digestivo ni causa retención de líquidos
• 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 pollo proporciona todos los aminoácidos esenciales
• Antioxidantes: Las verduras protegen las células del estómago del daño

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 esta sopa tibia, 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