

Gastritis y Reflujo

Como comer sin que el estomago se te suba: acidity, irritacion y 5 recetas suaves

MUESTRA GRATUITA - 2 DE 9 PAGINAS

Que trae la guia completa

- Lo primero: saber que tienes (gastritis o reflujo no es lo mismo)
- Los 7 Foods que empeoran el estomago (y los que no)
- Los 5 cambios que mas ayudan (y por que funcionan)
- Como saber si lo estas haciendo bien (el diario de 7 dias)

Y 5 recetas completas, con ingredientes, pasos y tiempos:

- Pure de zapallo y zanahoria con aceite de oliva (4 porciones)
- Arroz de pollo suave con verduras (4 porciones)
- Crema de mani suave (4 porciones)
- Sopa de verduras-rama (4 porciones)
- Tostada de platano y arroz con compania (2 porciones)

Esta es una muestra de 2 paginas. La guia completa son 9 paginas y se entrega completa apenas confirmas el pago.

Receta de la guía completa

Pure de zapallo y zanahoria con aceite de oliva (4 porciones)

- 500 g de zapallo pelado y sin semillas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 200 ml de leche o bebida vegetal sin azucar
- Sal y pimienta al gusto

Cuece el zapallo y las zanahorias en agua con sal durante 20 minutos, hasta que esten muy tiernos.

While tanto, sofríe la cebolla y el ajo en el aceite a fuego suave 6 minutos, sin que se doren.

Tritura todo con la batidora, y ve anadiendo la leche hasta que quede un puree suave.

Rectifica la sal y sirvelo tibio, con un chorrito de aceite de oliva encima.

Tip: El aceite de oliva en crudo al final es lo que calma la mucosa. Y el puree bien triturado molesta mucho menos que el zapallo a trozos.

Las 4 recetas restantes, las 4 secciones y el plan completo van en la guía completa, que se descarga al instante despues de confirmar el pago.