

Síndrome de Intestino Irritable

Como comer cuando el Colon Irritable manda: FODMAP, bloating y las recetas que funcionan

MUESTRA GRATUITA - 2 DE 9 PAGINAS

Que trae la guía completa

- Que es (y por que no es imaginación)
- FODMAP: que es y por que es la dieta con mas evidencia
- Los 6 grupos que mas estorban (y cuales no)
- Como hacer la reintroduccion (la parte que casi nadie hace)
- Lo que funciona cuando la comida no alcanza

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

- Caldo de verduras con fennel y zanahoria (4 porciones, baja en FODMAP)
- Salmon al horno con patata y aceite de oliva (4 porciones)
- Porridge de avena con canela y platano (1 porcion)
- Arroz con verduras salteadas y pollo (4 porciones)
- Ensalada de quinoa con pollo y pepino (4 porciones)

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

Receta de la guía completa

Caldo de verduras con fennel y zanahoria (4 porciones, baja en FODMAP)

- 2 zanahorias medianas picadas
- 2 ramas de apio picadas
- 1/2 bulbo de fennel grande picado
- 1/2 cebolla morada picada
- 1 hoja de laurel
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 litro de caldo de verduras sin FODMAP (o agua con 1 cubo de caldo hecho en casa)
- Sal y pimienta

Calienta el aceite en una olla grande y sofríe la cebolla morada 5 minutos a fuego medio.

Agrega la zanahoria, el apio y el fennel, y sofríe 6 minutos mas.

Anade el laurel y el caldo, tapa y cocina a fuego suave 30 minutos.

Cuela si quieres un caldo mas claro, o dejalo con los vegetales si prefieres.

Sirve con una pizca de sal y pimienta al momento.

Típ: El fennel es el rey de la cocina baja en FODMAP: tiene un sabor dulce y anisado que reemplaza bien a la cebolla.

Las 4 recetas restantes, las 5 secciones y el plan completo van en la guía completa, que se descarga al instante despues de confirmar el pago.