

6 recetas fáciles y saludables para prevenir la mala digestión

6 recetas fáciles y saludables para prevenir la mala digestión

[imprimir](#)



Este invierno ha sido especialmente duro en lo que a virus y bacterias se refiere. Seguro que tú o alguien que conoces ha cogido algún resfriado, ha pasado la gripe o ha tenido una “pasa” de gastroenteritis... En esos momentos de debilidad, es posible que te hayas preguntado qué alimentos hay que comer para reponer fuerzas sin que el estómago se resienta. Por eso, hoy te traemos **seis recetas ligeras, de fácil digestión y muy saludables**. Recetas que, además, tienen un valor añadido: se preparan rápidamente con la **Chef Plus Induction**. ¿Qué mejor que comer sano

sin realizar esfuerzos?

Anota:

1. [Arroz blanco básico](#): un clásico para combatir los problemas digestivos.
2. [Arroz con jamón](#): ideal cuando ya empezamos a encontrarnos un poco mejor.
3. [Pastel de patata y zanahoria](#): una receta idónea para tomar algún lácteo de forma muy apetecible.
4. [Lenguado al vapor con patatas](#): un plato ligero que aporta carbohidratos y proteínas a la vez.
5. [Carne de membrillo](#): un dulce ideal para incluir en todo tipo de platos. Con pan, con arroz, con pollo...
6. [Manzanas asadas](#): un clásico delicioso de fácil digestión, por cortesía de Beatriz Conde, usuaria de **Chef Plus Induction**.

Estas recetas se elaboran con ingredientes como **arroz**, **patatas** o **fruta**, por lo que son de **fácil digestión** y son ideales para personas enfermas, con **problemas digestivos**, muy mayores o niños. Tenerlas a mano siempre va bien. ¡Nunca sabes cuando las puedes necesitar!

Etiquetas

[Arroz blanco básico](#)

[Arroz con jamón](#)

[Carne de membrillo](#)

[digestión](#)

[Lenguado al vapor con patatas](#)

[mala digestión](#)

[manzanas asadas](#)

[Pastel de patata y zanahoria](#)

[problemas de digestión](#)

[problemas digestivos](#)

[recetas de facil digestión](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar