



Plexes
Centre Multidisciplinar



10 IDEAS

RECETAS BAJAS EN FODMAPs

MARIA ANTÒNIA BAUÇÀ

Dietista-Nutricionista

ÍNDICE DE RECETAS

1. Tortilla de patata y espinacas	1
2. Arroz con pollo y zanahoria	1
3. Salmón al horno con patata	2
4. Ensalada de quinoa y atún	2
5. Nuggets crujientes de pollo	3
6. Crema de zanahoria con huevo	3
7. Tortitas de arroz con fresas	4
8. Vasito de chía y kiwi	4
9. Arroz cremoso con canela	5
10. Minimagdalenas de plátano	5

ANTES DE COCINAR

Las cantidades son para las raciones indicadas. Pesa los alimentos en crudo y la fruta y verdura en su parte comestible, salvo que se indique lo contrario. AOVE significa aceite de oliva virgen extra.

El contenido en FODMAPs depende de la cantidad, la variedad y la combinación de alimentos. Respeta las raciones y adapta las recetas a tu tolerancia con tu dietista-nutricionista. La fase restrictiva es temporal y va seguida de reintroducción y personalización.

Referencia alimentaria: lista FODMAPs facilitada. Consulta de apoyo: Monash University, [Low FODMAP Shopping List](#) y [Starting the Low FODMAP Diet](#) (septiembre de 2026). Recetas propuestas, no analizadas en laboratorio. Imágenes ilustrativas generadas con IA.

TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS

1 ración · 25 minutos

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 150 g de patata pelada
- 40 g de espinacas frescas
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y cebollino al gusto



Elaboración: Corta la patata en láminas finas. Ponla en un recipiente tapado, apto para microondas, con 2 cucharadas de agua y cocina 6-8 minutos, hasta que esté tierna. Escurre. Saltea las espinacas con el aceite, añade la patata y los huevos batidos. Cuaja por ambos lados hasta que el huevo esté bien hecho.

ARROZ CON POLLO Y ZANAHORIA

1 ración · 25 minutos



INGREDIENTES:

- 60 g de arroz en crudo
- 120 g de pechuga de pollo natural
- 75 g de zanahoria
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimentón dulce puro y cebollino

Elaboración: Cuece el arroz en agua según el envase. Corta el pollo y la zanahoria en dados pequeños. Saltea la zanahoria con el aceite y 2 cucharadas de agua durante 6-8 minutos. Añade el pollo y cocina hasta que esté completamente hecho. Incorpora el arroz escurrido, el pimentón y el cebollino.

SALMÓN AL HORNO CON PATATA

1 ración · 35 minutos

INGREDIENTES:

- 150 g de salmón fresco
- 150 g de patata
- 60 g de calabacín
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y eneldo



Elaboración: Precalienta el horno a 200 °C. Corta la patata en rodajas finas, aliña con la mitad del aceite y hornea 20 minutos. Añade el calabacín en rodajas y el salmón con el resto del aceite, sal y eneldo. Hornea 12-15 minutos más, hasta que el pescado esté cocinado y la patata tierna.

ENSALADA DE QUINOA Y ATÚN

1 ración · 20 minutos



INGREDIENTES:

- 50 g de quinoa en crudo
- 80 g de atún al natural, escurrido
- 60 g de pepino y 60 g de zanahoria
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y perejil

Elaboración: Lava la quinoa y cuécela en agua siguiendo las indicaciones del envase. Escurre y deja templar. Corta el pepino y ralla la zanahoria. Mezcla con la quinoa y el atún. Aliña con el aceite, la sal y el perejil. Si la preparas con antelación, guárdala tapada en la nevera.

NUGGETS CRUJIENTES DE POLLO

1 ración · 30 minutos

INGREDIENTES:

- 150 g de pechuga de pollo natural
- 1 huevo pequeño
- 25 g de copos de maíz sin azúcar*
- 5 ml de aceite de oliva virgen extra
- 40 g de lechuga; sal y pimentón puro



Elaboración: Precalienta el horno a 200 °C. Corta el pollo en bocados. Bate el huevo y tritura los copos. Sazona el pollo, pásalo por huevo y después por los copos. Colócalo sobre papel de horno y pincela con aceite. Hornea 18-22 minutos, girándolo a mitad, hasta que esté bien hecho por dentro. Sirve con lechuga.

*Elige copos simples, sin miel, inulina ni polioles.

CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO

1 ración · 25 minutos



INGREDIENTES:

- 100 g de zanahoria
- 100 g de patata pelada
- 1 huevo
- 250 ml de agua y 10 ml de aceite de oliva
- Sal y cebollino

Elaboración: Corta la zanahoria y la patata en dados. Cuécelas en el agua con una pizca de sal durante 18-20 minutos, hasta que estén tiernas. Tritura con el aceite y ajusta el agua a tu gusto. Cuece el huevo aparte durante 10 minutos, enfría y pela. Sirve la crema con el huevo y el cebollino.

TORTITAS DE ARROZ CON FRESAS

1 ración · 15 minutos

INGREDIENTES:

- 40 g de harina de arroz
- 1 huevo
- 40 ml de agua
- 5 g de azúcar y 5 ml de aceite de oliva
- 50 g de fresas



Elaboración: Bate el huevo con el agua, el azúcar y la harina hasta obtener una masa lisa. Engrasa una sartén antiadherente con el aceite. Forma 3 tortitas pequeñas y cocina a fuego medio 2-3 minutos por cada lado, hasta que el centro esté cuajado. Sirve con las fresas lavadas y cortadas.

VASITO DE CHÍA Y KIWI

1 ración · 5 minutos + 4 h de reposo



INGREDIENTES:

- 15 g de semillas de chía
- 100 ml de bebida de arroz*
- 75 g de kiwi verde pelado
- 5 g de azúcar (opcional)

Elaboración: Mezcla la chía con la bebida de arroz y, si lo deseas, el azúcar. Remueve de nuevo a los 10 minutos para evitar grumos. Tapa y deja en la nevera al menos 4 horas. Remueve antes de servir y añade el kiwi troceado.

*Sin inulina, fibra de achicoria, miel ni polioles.

ARROZ CREMOSO CON CANELA

2 raciones · 30 minutos

INGREDIENTES:

- 60 g de arroz redondo en crudo
- 200 ml de bebida de arroz*
- 250 ml de agua
- 10 g de azúcar
- Canela en rama y molida



Elaboración: Cuece el arroz con el agua y la rama de canela a fuego suave durante 12 minutos. Añade la bebida de arroz y el azúcar. Cocina 12-15 minutos más, removiendo, hasta que quede cremoso; añade agua si hace falta. Retira la rama y reparte en 2 vasitos. Sirve templado o refrigera pronto.

*Sin inulina, fibra de achicoria, miel ni polioles.

MINIMAGDALENAS DE PLÁTANO

2 raciones · 30 minutos



INGREDIENTES:

- 60 g de plátano firme, poco maduro
- 60 g de harina de arroz y 1 huevo
- 30 ml de agua y 10 ml de aceite de oliva
- 10 g de azúcar
- 3 g de levadura química y canela

Elaboración: Precalienta el horno a 180 °C. Machaca el plátano y mézclalo con el huevo, el agua, el aceite y el azúcar. Incorpora la harina, la levadura y la canela. Reparte en 4 moldes pequeños y hornea 18-22 minutos, hasta que un palillo salga limpio. Deja enfriar. Una ración son 2 minimagdalenas.



Plexes
Centre Multidisciplinar

Espero que te haya gustado

**VISITA MI PÁGINA WEB PARA VER LOS
SERVICIOS, BLOG Y UN POQUITO DE MÍ**

www.ceibanutricion.es

www.3plexes.com

Puedes solicitar tu cita mediante web o WhatsApp

633 022 758

@mariaantonía.bauza.nutricion

10 IDEAS

**RECETAS
BAJAS EN
FODMAPs**

