

Aderezo Quinoa Aromática

Aderezo



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	6	85g

INGREDIENTES

- • 1 cucharada de aceite de coco
- • 1 cebolla pequeña (cortada en cubitos)
- • 1 diente de ajo picado
- • 1 taza de quinoa blanca o roja (enjuagada)
- • 2 tazas de agua
- • 1 cucharadita de sal (y más según sea necesario)

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, calentar el aceite de coco a fuego medio hasta que se derrita completamente y esté tibio.
2. Agregar la cebolla cortada en cubitos y saltear durante 3 minutos, removiendo frecuentemente hasta que esté translúcida y suave.
3. Añadir el ajo picado y cocinar por 1 minuto adicional hasta que libere su aroma

característico, evitando que se dore demasiado.

4. Incorporar la quinua enjuagada y revolver constantemente durante 2-3 minutos para tostarla ligeramente. Esto intensifica su sabor a nuez y mejora la textura final.

5. Verter el agua y agregar la sal inicial. Llevar la mezcla a ebullición a fuego alto, removiendo ocasionalmente.

6. Una vez que hierva, reducir el fuego a bajo, tapar la olla herméticamente y cocinar por 12-15 minutos, o hasta que se haya absorbido toda el agua.

7. Retirar del fuego y dejar reposar tapada durante 5 minutos para que termine de absorber la humedad residual.

8. Esponjar la quinua con un tenedor, separando delicadamente los granos para obtener una textura ligera y aireada.

9. Probar y ajustar la sazón con sal adicional según sea necesario. Servir caliente como acompañamiento o base para otros platos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios para la Tiroides:****

- Quinua - Proteína completa con todos los aminoácidos esenciales para síntesis hormonal
- Aceite de coco - Ácidos grasos de cadena media que apoyan el metabolismo tiroideo
- Rica en magnesio y hierro - Minerales esenciales para función tiroidea óptima
- Fibra soluble - Mejora absorción de nutrientes y regula hormonas

****Características Especiales:****

- Proteína completa vegetal (4g por porción)
- Apta para dietas EP (Enfermedad de la Tiroides)
- Se conserva 5 días refrigerada o 3 meses congelada
- Combina perfectamente con frijoles y lentejas
- Rica en fibra para control de peso (2g por porción)

****Técnica de Tostado:****

- Tostar quinua 2-3 minutos antes de agregar líquido
- Intensifica sabor a nuez natural
- Mejora textura final y digestibilidad
- Evita que se vuelva pastosa

****Tips de Preparación:****

- Enjuagar quinua hasta que el agua salga clara

- Usar proporción 1:2 (quinua:agua) para textura perfecta
- Reposar 5 minutos tapada después de cocción
- Esponjar con tenedor para textura ligera

****Variaciones Saludables:****

- Con orégano o hierbas secas para más sabor
- Aceite de oliva en lugar de coco (reduce 3g grasa saturada)
- Con caldo de verduras en lugar de agua
- Agregar vegetales picados al saltear cebolla

****Usos Versátiles:****

- Base para ensaladas tibias y frías
- Acompañamiento para carnes y pescados
- Relleno para verduras y pimientos
- Base para bowls nutritivos y completos

****Conservación:****

- Refrigerar hasta 5 días en recipiente hermético
- Congelar hasta 3 meses en porciones individuales
- Recalentar con un poco de agua o caldo
- Mejor textura si se consume dentro de 3 días

****Conclusión para Salud Tiroidea:****

Esta quinua aromática representa una revolución nutricional para quienes buscan apoyar su función tiroidea a través de una alimentación inteligente. Como pseudocereal andino, la quinua aporta una proteína completa que rivaliza con las fuentes animales, proporcionando todos los aminoácidos esenciales necesarios para la síntesis óptima de hormonas tiroideas. El aceite de coco añade ácidos grasos de cadena media que estimulan el metabolismo de manera natural, mientras que su riqueza en magnesio y hierro asegura el funcionamiento eficiente de la glándula tiroidea. Esta preparación simple pero poderosa demuestra que nutrir nuestra tiroides puede ser tan delicioso como efectivo, convirtiendo cada porción en una inversión directa en nuestro bienestar hormonal y energía vital.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>