

Arroz De Coliflor Y Ajo

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	6	85g

INGREDIENTES

- • 1 cabeza de coliflor (sin hojas, cortada en 4 trozos)
- • 1 diente de ajo grande (picado)
- • 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- • 1/4 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 450°F. Forrar una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino.

2. Colocar 1 trozo de coliflor en una licuadora o procesador de alimentos y presionar de 10 a 15 veces para cortarlo en trozos del tamaño de arroz. Transferir a un tazón grande. Repetir este paso con cada trozo de coliflor restante.

3. Picar el ajo finamente y dejarlo reposar a temperatura ambiente durante 10 minutos para activar el compuesto anticancerígeno alicina.

4. En un tazón pequeño, combinar el ajo activado, el aceite de oliva y la sal. Mezclar bien hasta formar una pasta aromática.
5. Rociar la mezcla de ajo sobre la coliflor tipo arroz y revolver completamente para cubrir todos los granos de manera uniforme.
6. Extender la mezcla en una capa uniforme sobre la bandeja preparada, evitando amontonar para lograr un dorado parejo.
7. Transferir la bandeja al horno y asar durante 7 minutos. Revolver cuidadosamente con una espátula.
8. Continuar asando de 7 a 10 minutos más, o hasta que la coliflor esté dorada y tierna al tenedor. Retirar del horno y servir caliente.
9. Opcional: Espolvorear cebollino picado fresco antes de servir para agregar color y sabor adicional.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:

- Coliflor - Rica en vitaminas C y B, antioxidantes que protegen la tiroides
- Ajo activado - Alicina con propiedades anticancerígenas y antiinflamatorias
- Aceite de oliva - Grasas monoinsaturadas que reducen inflamación tiroidea
- Bajo en carbohidratos - Ayuda a estabilizar hormonas tiroideas

Características Especiales:

- Paleo, Keto y AIP compatible
- Solo 32 kcal por porción - Muy bajo en calorías
- Alternativa saludable al arroz tradicional
- Rico en antioxidantes y fibra
- Tiempo de activación del ajo para máximos beneficios

Técnica de Activación del Ajo:

- Picar y reposar 10 minutos a temperatura ambiente
- Activa la alicina, compuesto anticancerígeno
- Maximiza propiedades antiinflamatorias
- Intensifica sabor y aroma natural

Tips de Preparación:

- No sobrecargar la bandeja para dorado uniforme
- Cortar coliflor en trozos uniformes

- Revolver a mitad de cocción para cocción pareja
- Servir inmediatamente para mejor textura

****Variaciones Saludables:****

- Con cebollino picado para color y sabor
- Agregar coliflor morada para más antioxidantes
- Con hierbas frescas como romero o tomillo
- Versión especiada con cúrcuma o pimentón

****Usos Versátiles:****

- Base para platos principales
- Acompañamiento para carnes y pescados
- Base para salteados de verduras
- Sustituto del arroz en cualquier receta

****Conservación:****

- Se mantiene 3-4 días refrigerado
- Recalentar en sartén para mejor textura
- No congelar (pierde textura)
- Mejor consumir fresco y caliente

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

Este arroz de coliflor con ajo representa una revolución nutricional para quienes buscan apoyar su función tiroidea sin comprometer el sabor. La coliflor, como verdura crucífera, aporta vitaminas esenciales y antioxidantes que protegen la glándula tiroides del daño oxidativo. El ajo, activado mediante la técnica de reposo, libera alicina, un compuesto con potentes propiedades antiinflamatorias que benefician la salud hormonal. Esta preparación demuestra que cuidar la tiroides puede ser tan simple como elegir ingredientes naturales y aplicar técnicas culinarias que maximicen sus beneficios terapéuticos, creando un plato que nutre tanto el cuerpo como el bienestar hormonal.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>