

# Arroz con Leche de Vainilla y Coco - Especial para Tiroides

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	8	100g

## INGREDIENTES

- ½ taza de arroz basmati o jazmín
- 3 tazas de leche de coco entera
- ¼ taza de azúcar de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela molida, para servir

## PREPARACIÓN

1. Enjuague el arroz en un colador de malla antes de cocinarlo.
2. En una olla mediana, hierva la leche de coco.
3. Agregue el arroz. Hierva durante 2 minutos.
4. Reduzca el fuego a bajo. Tape la olla y cocine a fuego lento, revolviendo cada 10 minutos para evitar que se pegue, durante 30 a 40 minutos, o hasta que el arroz absorba la leche.
5. Agregue el azúcar de coco y la vainilla. Retire del fuego.
6. Espolvoree canela sobre el arroz antes de servir.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### \*\*Beneficios para la tiroides:\*\*

- La leche de coco entera aporta grasas saludables de cadena media que proporcionan energía sostenible.
- El arroz basmati o jazmín es más fácil de digerir y tiene un índice glucémico más bajo que el arroz blanco común.
- El azúcar de coco tiene un índice glucémico más bajo que el azúcar refinado y contiene minerales beneficiosos.
- La vainilla natural puede ayudar a reducir la inflamación y mejorar el estado de ánimo.
- La canela tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a regular el azúcar en sangre.
- Sin gluten y apto para personas con hipotiroidismo o Hashimoto.
- Energía sostenible sin picos de azúcar en sangre.

### \*\*Consejos de cocina:\*\*

- Es más económico comprar arroz al por mayor. Se puede encontrar en tiendas de comestibles asiáticas o indias.
- Use arroz orgánico para reducir la exposición a pesticidas.
- Enjuague el arroz antes de cocinarlo para limitar la exposición al arsénico.
- Revuelva cada 10 minutos para evitar que se pegue al fondo de la olla.
- Se puede preparar en grandes cantidades y conservar en refrigeración.

### \*\*Variaciones:\*\*

- Cubra el arroz con leche con fruta fresca, congelada o seca favorita (como arándanos o pasas).
- Se puede usar jarabe de arce o miel como edulcorante en lugar de azúcar de coco.
- Agregue especias como cardamomo o nuez moscada para variar el sabor.
- Sustituya parte de la leche de coco por leche de almendras para reducir las calorías.

### \*\*Compatibilidad dietética:\*\*

- ? EP (Plan de Alimentación)
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos
- ? Vegana
- ? 5 ingredientes
- ? Grasas saludables
- ? Energía sostenible
- ? Orgánico (recomendado)

### \*\*Momento ideal de consumo:\*\*

- Como postre cremoso y reconfortante.
- Como desayuno nutritivo y energético.
- Perfecto para días fríos o cuando se necesita energía sostenible.
- Ideal para toda la familia, incluyendo niños.
- Excelente para llevar en tupperware para almuerzos.

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>