

# Carne de hamburguesa con aguacate - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	250g

## INGREDIENTES

- **\*\*Ingredientes principales:\*\***
- • 1 libra de carne molida (90% magra o más)
- • 1 cucharadita de sal
- • 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- • 1 diente de ajo picado
- • 8 tazas de lechuga romana o iceberg, picada
- • 1 pepino picado
- • ½ cebolla morada, cortada en aros
- • 1 taza de vinagreta de sidra de manzana
- • 2 aguacates maduros, sin hueso, pelados y cortados en rodajas de ½ pulgada
- **\*\*Consejo de cocina:\*\***
- • Duplica la receta y congela las hamburguesas para disfrutarlas más tarde (hasta 3 meses).
- **\*\*Consejo de variación:\*\***
- • Prueba la vinagreta balsámica con romero en lugar de la vinagreta de sidra de manzana. Usa cebollas picadas en lugar de cebolla morada para un sabor más suave.

## PREPARACIÓN

---

1. En un tazón grande, combina la carne molida, la sal, la pimienta y el ajo. Mezcla bien hasta integrar todos los ingredientes.
2. Divide la mezcla y forma 4 hamburguesas del mismo tamaño.
3. Forra la parrilla con papel de aluminio y precaliéntala a fuego medio.
4. Coloca las hamburguesas en la parrilla y cocínalas de 5 a 7 minutos por lado, o hasta que alcancen el punto de cocción deseado. Retira del fuego y deja reposar unos minutos.
5. Mientras se cocinan las hamburguesas, prepara la ensalada: en un bol grande, mezcla la lechuga, el pepino y la cebolla. Divide la ensalada en 4 tazones individuales.
6. Rocía la ensalada de cada tazón con la vinagreta de sidra de manzana.
7. Coloca una hamburguesa en cada tazón y cubre con 3 o 4 rodajas de aguacate. Sirve inmediatamente para disfrutar la frescura y cremosidad del aguacate.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

---

### **\*\*Beneficios para la Tiroides:\*\***

- La carne magra es fuente de proteína, hierro y zinc
- El aguacate aporta grasas monoinsaturadas, potasio y vitamina E
- La ensalada es rica en fibra y antioxidantes
- Receta sin gluten y compatible con dieta paleo y PE

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

- Puedes asar o cocinar las hamburguesas en sartén
- Sirve con batatas al horno para más energía

### **\*\*Notas adicionales:\*\***

- Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas
- Ideal para preparar y servir fresca

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/02/2026 desde <https://comericohoy.com>