

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