

# Chuletas de cerdo con manzanas glaseadas - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	180g

## INGREDIENTES

- \*\*Ingredientes principales:\*\*
  - 2 manzanas Granny Smith u otra manzana ácida, sin corazón y picada
  - 1 cucharadita de canela molida
  - 1 cucharadita de jengibre molido
  - ½ taza de agua
  - 2 cucharadas de jarabe de arce
  - 4 chuletas de cerdo deshuesadas, sin grasa (4 onzas cada una)
  - Sal
  - Pimienta negra recién molida
  - 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- \*\*Consejo de cocina:\*\*
  - Prepare las manzanas glaseadas en una olla instantánea colocando todos los ingredientes en la olla y poniéndola a fuego alto durante 6 minutos.
- \*\*Consejo de variación:\*\*
  - Agregue ½ cucharadita de romero seco al condimento para las chuletas de cerdo. Utilice peras maduras para el glaseado en lugar de manzanas si lo prefiere.

## PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña, combine las manzanas, la canela, el jengibre, el agua y el jarabe de arce. Lleve a ebullición a fuego alto y cocine por 3 minutos.
2. Reduzca el fuego a bajo, tape la olla y cocine de 10 a 15 minutos, o hasta que las manzanas estén suaves y glaseadas. Retire del fuego y reserve.
3. Mientras se cocinan las manzanas, sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta por ambos lados.
4. En una sartén antiadherente grande o en una olla, caliente el aceite de oliva a fuego medio.
5. Agregue las chuletas de cerdo y cocine de 4 a 5 minutos por lado, o hasta que estén completamente cocidas y doradas por fuera. Retire del fuego.
6. Coloque las manzanas glaseadas sobre las chuletas de cerdo. Sazone con sal y pimienta adicional al gusto y sirva caliente. Puede acompañar con ensalada de hojas verdes o arroz de coliflor.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- La carne de cerdo es fuente de proteína magra, hierro y zinc
- Las manzanas aportan fibra, antioxidantes y vitamina C
- Receta sin gluten y compatible con protocolos Paleo, PE y AIP

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

- Puede usar lomo de cerdo en lugar de chuletas
- Sirva con batatas al horno, ensalada de hojas verdes o arroz de coliflor

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

- Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas
- Ideal para preparar en una sola olla

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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