

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 13/04/2026 desde <https://comerico hoy.com>