

Clásico Huevos Rellenos - Especial para Tiroides

Vegetarianas



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 5 min | 6 | 100g |

INGREDIENTES

- • 12 huevos grandes
- • ½ taza de yogur natural de coco
- • 2 cucharadas de mostaza Dijon
- • ½ cucharadita de sal
- • pimentón

PREPARACIÓN

1. Llene un recipiente con agua helada. Pon los huevos en una olla con agua fría. Llevar a ebullición y cocinar durante 10 minutos. Retirar del fuego. Transfiera al recipiente con agua helada para que se enfríe durante 10 minutos.
2. Pele los huevos, comenzando por el extremo más grande del huevo. Corta cada uno por la mitad a lo largo. Retire las yemas y reserve. Coloque las claras en rodajas en una superficie o plato plano grande.
3. Poner en un recipiente las yemas reservadas, el yogur de coco, la mostaza y la sal. procesador. Procese hasta que se combinen. (O colóquelo en un tazón grande y trítúrelo con

un tenedor).

4. Coloque 1 cucharada de la mezcla de yemas de huevo en el hueco de cada huevo. mitad blanca.

5. Espolvorea el pimentón sobre la mezcla de yemas de huevo.

6. Refrigere los huevos durante 20 minutos antes de servir y guárdelos en un recipiente hermético por hasta 3 días.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios para la tiroides:****

- Los huevos son fuente de proteína completa, hierro, vitamina A y vitamina B, nutrientes esenciales para la función tiroidea.
- El yogur de coco aporta grasas saludables y es libre de lácteos, ideal para personas con sensibilidad alimentaria.
- La mostaza Dijon contiene antioxidantes y compuestos antiinflamatorios beneficiosos.
- Bajo en carbohidratos y sin gluten, apto para personas con hipotiroidismo o Hashimoto.
- Rico en colina, importante para la función cerebral y el metabolismo.

****Consejos de cocina:****

- Los huevos más viejos son más fáciles de pelar que los huevos más frescos.
- Los huevos se pueden hervir 5 días antes de su uso.
- Para un sabor más intenso, agregue más mostaza o hierbas secas.
- Se conservan hasta 3 días en refrigeración.

****Variaciones:****

- Pruebe con estragón seco para cubrir los huevos en lugar de pimentón.
- Se puede utilizar mostaza amarilla normal si no hay mostaza de Dijon disponible.
- Agregue cebolla picada finamente o encurtidos para más sabor.
- Sustituya el yogur de coco por aguacate para una versión más cremosa.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Paleo
- ? PE (Paleo Eliminación)
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos
- ? Baja en carbohidratos
- ? Keto-friendly
- ? Alta en proteínas

****Momento ideal de consumo:****

- Como aperitivo en celebraciones, picnics o reuniones.
- Excelente para desayunos proteicos o snacks saludables.
- Ideal para llevar en tupperware para almuerzos de trabajo.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

