

Condimento de jengibre y cúrcuma

Aderezo



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	4	5g

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño o en una taza medidora, combine el jengibre, cúrcuma, ajo en polvo y sal. Mezcle bien todos los ingredientes secos hasta que estén uniformemente distribuidos.
2. Coloque la mezcla sobre cualquier corte de carne de res, pescado, cerdo o ave durante al menos 15 minutos antes de cocinar. Use ½ cucharadita de aliño por cada trozo de carne, ave o pescado de 3 onzas.
3. Para un mejor resultado, masajee suavemente el aderezo sobre la proteína elegida, asegurándose de cubrir toda la superficie.

4. Si lo usa en batatas o vegetales asados, rocíe primero con un poco de aceite de oliva para que el aderezo se adhiera mejor.

5. Para almacenar, guarde en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco, etiquetado con la fecha de preparación.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (½ cucharadita):

- Calorías: 3 kcal
- Grasa total: 0 g
- Sodio: 194 mg
- Carbohidratos: 1 g
- Fibra: 0 g
- Proteína: 0 g

? BENEFICIOS DEL JENGIBRE:

- ANTIINFLAMATORIO: Gingeroles y shogaoles
- DIGESTIVO: Mejora la digestión
- CIRCULACIÓN: Estimula el flujo sanguíneo
- INMUNIDAD: Fortalece defensas
- TIROIDES: Apoyo metabólico natural

? BENEFICIOS DE LA CÚRCUMA:

- ANTIINFLAMATORIO: Curcumina potente
- ANTIOXIDANTE: Protección celular
- DIGESTIVO: Apoyo hepático
- TIROIDES: Modulación inmune
- ABSORCIÓN: Mejor con pimienta negra

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- ANTIINFLAMATORIO: Combinación potente
- DIGESTIVO: Mejora absorción
- METABÓLICO: Activa metabolismo
- INMUNE: Fortalece sistema inmune
- VERSÁTIL: Múltiples aplicaciones

?? USOS RECOMENDADOS:

- Carnes rojas magras
- Pescados grasos
- Aves sin piel
- Verduras asadas
- Batatas al horno

? TÉCNICA ESENCIAL:

- Mezcla uniforme de especias
- Aplicación generosa
- Tiempo de marinado
- Almacenamiento correcto
- Etiquetado con fecha

? BENEFICIOS PARA TIROIDES:

- Jengibre: Apoyo metabólico y antiinflamatorio
- Cúrcuma: Modulación inmune y antioxidante
- Combinación sinérgica para salud tiroidea
- Sin ingredientes que interfieran con medicamentos
- Ideal para dietas AIP y Paleo

? VARIACIONES AIP/PALEO:

- Agregue pimienta negra si tolera
- Use ajo fresco rallado
- Incorpore jengibre fresco rallado
- Añada cebolla en polvo
- Combine con hierbas frescas

CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:

Este aderezo es especialmente beneficioso para personas con condiciones tiroideas por varias razones. La combinación de jengibre y cúrcuma crea una sinergia poderosa de compuestos antiinflamatorios que pueden ayudar a modular la respuesta inmune, crucial en condiciones autoinmunes tiroideas. El jengibre apoya el metabolismo y la digestión, mientras que la cúrcuma ofrece propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protegen las células tiroideas. Al ser completamente compatible con protocolos AIP y Paleo, este aderezo se convierte en una herramienta versátil para mantener una alimentación antiinflamatoria que apoye la salud tiroidea. Su preparación simple y almacenamiento conveniente lo hacen ideal para uso regular en una dieta enfocada en la salud hormonal.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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