

# Condimento de jengibre y cúrcuma

Aderezo



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	4	5g

## INGREDIENTES

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