

Curry De Camarones Y Coco Con Verduras - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	4	250g

INGREDIENTES

- ****Ingredientes principales:****
- 1 lata (13½ onzas) de leche de coco light
- 1½ cucharaditas de curry rojo o amarillo en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de brócoli picado
- 1 cebolla blanca o amarilla pequeña, en rodajas finas
- 1 pimienta roja picada
- 1 taza de champiñones blancos, rebanados
- 1 libra de camarones, pelados y desvenados
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 tazas de hojas de espinaca, picadas
- 1 taza de cilantro fresco, picado

PREPARACIÓN

1. Para hacer la salsa, en un tazón mediano, combine la leche de coco, curry en polvo y jengibre en polvo.
2. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio.
3. Agregue el ajo y cocine de 1 a 2 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado.
4. Reduzca el fuego a bajo. Agregue el brócoli, la cebolla, el pimiento morrón y hongos. Saltee durante 5 minutos.
5. Agregue los camarones y cocine por 5 minutos, o hasta que los camarones se pongan rosados.
6. Agregue la salsa, aumente el fuego a alto y deje hervir. Cocinar durante 2 minutos.
7. Agregue el jugo de lima y las espinacas. Cocine de 1 a 2 minutos o hasta que las espinacas comiencen a ablandarse. Retirar del fuego.
8. Cubra con el cilantro y sirva.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios para la Tiroides:****

- Los camarones son una excelente fuente de yodo natural, esencial para la producción de hormonas tiroideas
- El brócoli aporta vitaminas y minerales importantes para la función tiroidea
- Los champiñones proporcionan selenio, un mineral crucial para la conversión de hormonas tiroideas
- La cebolla contiene compuestos que apoyan la salud tiroidea
- Las espinacas aportan hierro y otros minerales necesarios para el metabolismo

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

- Compre verduras salteadas ya picadas para ahorrar tiempo de preparación.
- Puede sustituir el cilantro por albahaca tailandesa picada.
- Utilice 1 libra de pechuga de pollo cortada en cubitos en lugar de camarones.

****Notas adicionales:****

- Receta Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas
- Baja en carbohidratos
- Rica en nutrientes esenciales para la tiroides

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>