

Paletas de Fresa Congeladas - Especial para Tiroides

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	8	50g

INGREDIENTES

- 1 libra de fresas frescas o bayas congeladas descongeladas
- 2 a 4 cucharadas de agua
- 12 palitos de paleta helada
- Moldes de silicona o vasos Dixie y papel de aluminio

PREPARACIÓN

1. Poner las bayas congeladas y el agua en una licuadora. Licuar hasta que la mezcla esté lisa.
2. Verter la mezcla en moldes para paletas heladas o moldes de silicona y congelar durante al menos 5 horas antes de comer.
3. Si se usan vasos Dixie, llenarlos hasta tres cuartos de su capacidad, cubrirlos con papel de aluminio, introducir un palito de helado a través del papel de aluminio en el medio y congelar durante 5 horas antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la tiroides:

- Las fresas son ricas en vitamina C, antioxidantes y fibra, nutrientes esenciales para la función tiroidea.
- La vitamina C ayuda a la absorción de hierro y fortalece el sistema inmunológico.
- Los antioxidantes combaten la inflamación y el estrés oxidativo, beneficiosos para la salud tiroidea.
- La fibra ayuda al control glucémico y digestión, importante para el metabolismo tiroideo.
- Sin gluten, lácteos ni nueces, apto para personas con hipotiroidismo o Hashimoto.
- Bajo en calorías y azúcares, ideal para mantener un peso saludable.
- Refrigerio natural sin aditivos artificiales.

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

- Congelar fresas u otras bayas que estén empezando a echarse a perder para reducir el desperdicio.
- Usar vasitos Dixie pequeños y papel de aluminio si no se tienen moldes de paletas.
- Se requiere una licuadora o procesador de alimentos para obtener una mezcla lisa.
- Congelar durante al menos 5 horas para obtener la textura perfecta.
- Se pueden conservar en el congelador hasta por 3 meses.

****Variaciones:****

- Hacer las paletas con duraznos o mangos congelados (fuente de betacaroteno y potasio).
- Usar leche de coco en lugar de agua para una paleta más cremosa.
- Probar con otras bayas congeladas como frambuesas o arándanos.
- Agregar un chorrito de jugo de limón para más vitamina C.
- Mezclar diferentes frutas para crear paletas multicolor.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Paleo
- ? PE (Paleo Eliminación)
- ? AIP (Protocolo Autoimmune)
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos
- ? Sin nueces
- ? Vegana
- ? Baja en calorías
- ? 5 ingredientes
- ? Natural

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

- Como refrigerio refrescante en días calurosos.
- Como postre saludable después de las comidas.
- Perfecto para niños y adultos por igual.
- Ideal para llevar a picnics o reuniones al aire libre.
- Excelente para satisfacer antojos dulces de forma saludable.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>