

Pastel de carne clásico con ajo y judías verdes - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	180g

INGREDIENTES

- ****Ingredientes principales:****
- 2 cucharadas de aceite de coco
- ½ cebolla mediana, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados, divididos
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 2 libras de carne molida magra (90% por ciento magra o más)
- 2 huevos grandes, batidos
- 1 taza de champiñones blancos, picados
- 2 cucharadas de aminoácidos de coco, divididos
- 2 cucharadas de vinagre blanco destilado
- ¼ taza de pasta de tomate
- ¼ cucharadita de mostaza en polvo
- ½ cucharadita de sal, y más según sea necesario
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 libra de judías verdes frescas o congeladas, limpias (descongeladas si están)

congeladas)

- ****Consejo AIP/EP:****
- • Omita los huevos y use 2 cucharadas de aceite de oliva como emulsionante. Omita también la pasta de tomate y la mostaza en polvo.
- ****Consejo de cocina:****
- • Combine los ingredientes para el pastel de carne durante el fin de semana para que esté listo para cocinar en una noche de lunes ajetreada. La mezcla también se puede congelar y almacenar en un recipiente hermético y usarse dentro de los 3 meses.
- ****Consejo de variación:****
- • Use orégano seco, romero o tomillo en el pastel de carne en lugar de albahaca. Sirva el pastel de carne con arroz de coliflor en lugar de judías verdes con ajo, o intente servir el pastel de carne con batatas al horno.

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350°F. Forra un molde para pastel de carne de tamaño estándar con papel pergamino.
2. En una sartén grande, calienta el aceite de coco a fuego lento.
3. Añade la cebolla y la mitad del ajo. Cocina por 2 minutos, removiendo para que no se quemen.
4. Agrega la albahaca seca y revuelve para cubrir las verduras. Retira del fuego.
5. En un tazón grande, combina la carne molida, los huevos, los champiñones y 1 cucharada de aminoácidos de coco. Añade la mezcla de cebolla y ajo salteados. Mezcla bien y vierte en el molde preparado, presionando ligeramente para compactar.
6. Para la salsa, en un tazón pequeño, mezcla la cucharada restante de aminoácidos de coco, el vinagre, la pasta de tomate, la mostaza en polvo, la sal y la pimienta.
7. Vierte la salsa sobre el pastel de carne. Lleva el molde al horno y hornea durante 50 minutos a 1 hora, o hasta que esté completamente cocido. Retira del horno y deja reposar 10 minutos antes de servir.
8. Mientras reposa el pastel de carne, prepara las judías verdes. Calienta una sartén grande a fuego medio.
9. Vierte el aceite de oliva y agrega las judías verdes. Cocina, revolviendo, durante 4 minutos

hasta que estén tiernas pero crujientes.

10. Agrega el ajo restante y cocina por 2 minutos más, cubriendo bien las judías con el ajo. Sazona con sal al gusto. Retira del fuego y sirve caliente junto al pastel de carne.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- La carne magra es fuente de proteína, hierro y zinc
- El ajo y las hierbas aportan compuestos antioxidantes
- Las judías verdes son ricas en fibra y minerales
- Receta sin gluten y compatible con dieta paleo

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

- Puede preparar y congelar la mezcla de pastel de carne
- Sirva con arroz de coliflor o batatas al horno para variar

****Notas adicionales:****

- Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas
- Ideal para preparar con anticipación

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>