

# Pescado Blanco en Salsa Arrabbiata - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	4	180g

## INGREDIENTES

- **\*\*Ingredientes principales:\*\***
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 4 filetes (4 onzas) de bacalao o tilapia
- 4 tazas de salsa picante arrabbiata
- **\*\*Consejos:\*\***
- Sirva el pescado cocido y la salsa arrabbiata sobre zoodles o arroz de coliflor para una comida completa.
- Use romero seco para condimentar el pescado en lugar de tomillo si lo prefiere.
- La salsa arrabbiata se puede preparar con anticipación y congelar.

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 400°F. Forre un molde para hornear de 9 por 13 pulgadas con papel

pergamino.

2. En un bol, mezcle el aceite, la sal, el tomillo y el jugo de limón.
3. Coloque los filetes en el molde para hornear preparado. Rocíe con el tomillo mezcla.
4. Transfiera la bandeja para hornear al horno y hornee durante 25 a 30 minutos, o hasta que los filetes se desmenucen fácilmente. Retirar del horno.
5. Vierta ½ taza de salsa arrabiata sobre los filetes antes de servir.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### **\*\*Beneficios para la Tiroides:\*\***

- El pescado blanco es fuente de yodo, zinc y hierro, esenciales para la función tiroidea
- Bajo en grasas y alto en proteínas
- La salsa arrabiata aporta antioxidantes y sabor sin calorías vacías
- Receta baja en carbohidratos y sin gluten

### **\*\*Consejos de cocina:\*\***

- Sirva sobre zoodles o arroz de coliflor para una comida completa
- Puede usar tilapia, lenguado o bacalao
- Ajuste el picante de la salsa a su gusto

### **\*\*Notas adicionales:\*\***

- Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas
- Ideal para preparar y congelar

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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