

Pescado al curry de coco sobre coliflor arroz - Especial para tiroides

Postres Saludables



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 5 min | 4 | 140g |

INGREDIENTES

- ****Ingredientes principales:****
- 1 cucharada de aceite de coco derretido
- ½ cucharada de pasta de curry amarillo
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de sal
- 4 filetes (4 onzas) de bacalao, lenguado o tilapia
- 2 tazas de arroz con coliflor y ajo
- ****Consejos AIP/EP:****
- Reemplace la pasta de curry con ½ cucharadita de cúrcuma molida para que el plato sea apto para AIP y EP.
- ****Consejo de cocina:****
- Compre arroz de coliflor congelado en el supermercado para ahorrar tiempo.

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, combine el aceite, la pasta de curry, el ajo, el jengibre y la sal.
3. Coloque los filetes en el molde para hornear preparado. Cepille la mezcla de curry en cada filete.
4. Transfiera la bandeja para hornear al horno y hornee por 20 minutos, o hasta que los filetes se desmenucen fácilmente. Retirar del horno.
5. Sirve los filetes sobre el arroz de coliflor.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- El pescado es fuente de proteína magra, yodo, zinc y hierro
- El curry y la cúrcuma aportan antioxidantes
- El arroz de coliflor es bajo en carbohidratos y rico en fibra
- Receta sin gluten y compatible con protocolos Paleo, AIP y EP

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

- Puede usar cualquier pescado blanco
- Ajuste el nivel de picante a su gusto

****Notas adicionales:****

- Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas
- Ideal para preparar en una sola olla

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>