

# Tazones de frijoles negros y aguacate con cilantro fresco - Especial para tiroides

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	6	300g

## INGREDIENTES

- **\*\*Ingredientes principales:\*\***
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 tazas de quinua aromática cocida
- 1 cebolla morada pequeña, cortada en aros finos
- 1 aguacate maduro, sin hueso, pelado y rebanado
- 1 taza de hojas de cilantro fresco, picadas
- **\*\*Ingredientes opcionales para potenciar beneficios tiroideos:\*\***
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 1 limón fresco
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- Pizca de pimienta negra recién molida
- Semillas de calabaza tostadas para decorar

## PREPARACIÓN

---

### **\*\*Preparación de los frijoles:\*\***

1. En una olla grande para sopa o en una olla a presión, combine los frijoles negros escurridos, el ajo picado, el comino molido y la sal marina.
2. Caliente la mezcla a fuego medio durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que los frijoles estén bien calientes y los sabores se hayan integrado. Retire del fuego.

### **\*\*Preparación de la quinua:\*\***

3. Si no la tiene lista, prepare la quinua aromática según las instrucciones del paquete. Deje enfriar ligeramente.

### **\*\*Ensamblaje de los tazones:\*\***

4. Distribuya la quinua cocida uniformemente en 6 tazones individuales como base.
5. Sirva los frijoles negros calientes sobre la quinua en cada tazón.
6. Decore cada tazón con rodajas de cebolla morada, rebanadas de aguacate fresco y cilantro picado.

### **\*\*Consejos de preparación:\*\***

- Prepare la quinua aromática con anticipación en lotes grandes y guárdela en el refrigerador hasta por 1 mes o en el congelador por 3 meses
- Se puede almacenar en recipientes herméticos o en bolsas con cierre con el aire presionado
- Las cebollas moradas se pueden cocinar en 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra para suavizar su sabor

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

---

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

- **\*\*Frijoles negros:\*\*** Rica fuente de inulina, fibra prebiótica que promueve la salud intestinal crucial para la función tiroidea
- **\*\*Quinua:\*\*** Proteína completa con todos los aminoácidos esenciales para la síntesis hormonal
- **\*\*Aguacate:\*\*** Grasas monoinsaturadas que mejoran la absorción de vitaminas liposolubles y apoyan el metabolismo
- **\*\*Cilantro:\*\*** Propiedades desintoxicantes que ayudan a eliminar metales pesados que pueden afectar la tiroides
- **\*\*Cebolla morada:\*\*** Antioxidantes y compuestos azufrados que apoyan la desintoxicación hepática

- **Comino:** Propiedades antiinflamatorias y digestivas que benefician el sistema inmune

#### **Importancia de la Inulina para la Tiroides:**

- **Microbiota intestinal:** Los frijoles negros contienen inulina, crucial para la salud de bacterias beneficiosas
- **Conexión intestino-tiroides:** El 20% de la conversión T4 a T3 ocurre en el intestino
- **Absorción de nutrientes:** Una microbiota saludable mejora la absorción de yodo, selenio y zinc
- **Reducción de inflamación:** Las bacterias beneficiosas producen ácidos grasos de cadena corta antiinflamatorios
- **Regulación inmune:** El 70% del sistema inmune está en el intestino, vital para tiroiditis autoinmune

#### **Minerales Clave para la Función Tiroidea:**

- **Yodo:** Presente en sal marina y trazas en frijoles, fundamental para T3 y T4
- **Selenio:** Del aguacate y quinua, protege contra el daño oxidativo
- **Zinc:** De los frijoles y quinua, necesario para la conversión hormonal
- **Magnesio:** De los frijoles negros, reduce el estrés que afecta la tiroides
- **Hierro:** De los frijoles, previene la fatiga tiroidea
- **Folato:** De los frijoles y cilantro, apoya la función celular

#### **Compatibilidad con Protocolos Tiroideos:**

- ? **PE (Paleo Eliminación):** Cumple con todas las restricciones
- ? **Protocolo AIP:** Compatible con modificaciones menores
- ? **Dieta antiinflamatoria:** Ingredientes que reducen inflamación sistémica
- ? **Sin gluten:** Naturalmente libre de gluten
- ? **Una olla:** Preparación simple que conserva nutrientes
- ? **Plant-based:** Excelente fuente de proteína vegetal completa

#### **Beneficios del Aguacate para la Tiroides:**

- Grasas monoinsaturadas que estabilizan el colesterol (común problema en hipotiroidismo)
- Vitamina E que protege las células tiroideas del daño oxidativo
- Potasio que ayuda con la retención de líquidos
- Fibra que mejora el tránsito intestinal
- Ácido oleico que reduce la inflamación

#### **Propiedades del Cilantro:**

- Quelante natural que ayuda a eliminar mercurio y otros metales pesados
- Rico en antioxidantes que protegen la función celular
- Propiedades antibacterianas naturales
- Vitamina K para la salud ósea (importante en hipertiroidismo)
- Vitamina C que mejora la absorción de hierro

#### **Timing Óptimo para Tiroides:**

- **Almuerzo:** Proporciona energía sostenida y fibra para la tarde
- **Cena:** Excelente opción ligera pero nutritiva
- **Post-ejercicio:** Combinación ideal de proteínas y carbohidratos complejos
- **Meal prep:** Perfecto para preparar el domingo para toda la semana
- **Evitar:** 4 horas antes de medicación tiroidea por el alto contenido de fibra

### **\*\*Modificaciones Según Condición Tiroidea:\*\***

- **\*\*Hipotiroidismo:\*\*** Incluir todos los ingredientes para maximizar nutrientes y fibra
- **\*\*Hipertiroidismo:\*\*** Reducir sal marina si hay problemas cardiovasculares
- **\*\*Tiroiditis de Hashimoto:\*\*** Excelente por propiedades antiinflamatorias y apoyo intestinal
- **\*\*Bocio:\*\*** Los frijoles pueden aportar yodo beneficioso (consultar médico)
- **\*\*Post-radioyodo:\*\*** Ideal para recuperación nutricional y reparación intestinal

### **\*\*Técnicas de Preparación para Conservar Nutrientes:\*\***

- No sobrecocinar los frijoles para mantener la inulina intacta
- Agregar aguacate justo antes de servir para conservar vitaminas
- Usar cilantro fresco para máximo contenido de antioxidantes
- Preparar quinua con caldo de verduras para nutrientes adicionales
- Mantener la cebolla cruda para conservar compuestos azufrados

### **\*\*Beneficios para la Microbiota Intestinal:\*\***

- **\*\*Prebióticos:\*\*** Inulina de frijoles alimenta bacterias beneficiosas
- **\*\*Diversidad:\*\*** Múltiples fuentes de fibra promueven diversidad microbiana
- **\*\*Ácidos grasos de cadena corta:\*\*** Producidos por fermentación de fibra
- **\*\*Reducción de permeabilidad:\*\*** Fortalece la barrera intestinal
- **\*\*Balance pH:\*\*** Los frijoles ayudan a mantener pH intestinal óptimo

### **\*\*Almacenamiento y Meal Prep:\*\***

- **\*\*Componentes separados:\*\*** Guardar quinua, frijoles y aguacate por separado
- **\*\*Refrigerador:\*\*** Quinua y frijoles 4-5 días, aguacate 2 días máximo
- **\*\*Congelador:\*\*** Quinua y frijoles hasta 3 meses
- **\*\*Preparación:\*\*** Cortar aguacate y agregar limón justo antes de servir
- **\*\*Contenedores:\*\*** Usar recipientes de vidrio para mejor conservación

### **\*\*Señales de Beneficio Tiroideo:\*\***

- Mejor digestión y tránsito intestinal regular (1-2 semanas)
- Mayor energía y menos fatiga (2-4 semanas)
- Mejor estado de ánimo y claridad mental
- Piel más hidratada y cabello más fuerte
- Mejor tolerancia a cambios de temperatura
- Niveles de colesterol más estables

### **\*\*Interacciones con Medicamentos:\*\***

- **\*\*Levotiroxina:\*\*** Consumir 4 horas después del medicamento debido a la fibra
- **\*\*Hierro:\*\*** El de los frijoles no interfiere significativamente
- **\*\*Calcio:\*\*** No presente en cantidades que interfieran
- **\*\*Fibra alta:\*\*** Puede afectar absorción de medicamentos
- **\*\*Soja:\*\*** Esta receta no contiene soja

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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

