

Wraps de lechuga y carne para el desayuno

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	150g

INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida magra (90 por ciento magra o más)
- ½ cebolla pequeña, cortada en aros
- 1 calabacín o calabaza amarilla, cortada en rodajas de 1 pulgada y en cuartos
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal
- 4 hojas grandes de lechuga romana

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande, dore la carne a fuego medio durante unos 10 a 12 minutos. Escurrir la grasa de la carne.
2. Agrega la cebolla, el calabacín y el comino. Cocine durante unos 5 minutos o hasta que las verduras estén suaves. Retirar del fuego.
3. Armar los wraps colocando 2 cucharadas de carne cocida y verduras en cada hoja de

lechuga. La mezcla de carne sobrante se puede almacenar en el refrigerador hasta por 3 días.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:

- Rico en hierro hemo, esencial para la función tiroidea
- Proteína completa para la producción de hormonas
- Zinc de la carne para el metabolismo tiroideo
- Verduras bajas en goitrógenos
- Selenio presente en la carne para la conversión hormonal

Consejos de Cocina:

- Use carne molida magra para maximizar el contenido de proteínas
- Escurra bien la grasa para una comida más ligera
- Las hojas de lechuga deben estar secas y crujientes
- Prepare la carne con anticipación para un desayuno rápido
- Mantenga los ingredientes separados hasta el momento de servir

Consejo de AIP:

- Para que este AIP sea compatible con el AIP, sustituya el comino por condimento italiano
- Omita la cebolla y cubra con rodajas de aguacate para darle un toque fresco
- Se podría utilizar pavo molido magro en lugar de carne molida

Beneficios Nutricionales:

- Alto contenido en proteína (24g por porción)
- Bajo en carbohidratos
- Buena fuente de vitaminas B
- Rico en minerales esenciales
- Verduras frescas para fibra y nutrientes

Cuándo Consumir:

- Desayuno proteico
- Almuerzo ligero
- Cena baja en carbohidratos
- Pre-entrenamiento
- Merienda sustanciosa

Consideraciones para Tiroides:

- El hierro de la carne mejora la energía
- Las proteínas apoyan la función tiroidea
- Comida ideal para la mañana
- Fácil de digerir
- No interfiere con medicamentos

Almacenamiento:

- Carne cocida: 3 días en refrigerador
- Verduras cortadas: 2 días
- Hojas de lechuga: lavar y secar antes de usar

- Mantener ingredientes separados
- No congelar las hojas de lechuga

Beneficios Adicionales:

- Sin gluten
- Bajo en calorías
- Alto en nutrientes
- Fácil de preparar
- Versátil y personalizable

Sugerencias de Acompañamiento:

- Aguacate en rodajas
- Batido verde sin lácteos
- Frutas frescas de temporada
- Chutney de hierbas AIP
- Aliño de aceite de oliva y limón

Variaciones Saludables:

- Usar pavo molido
- Agregar verduras ralladas
- Incluir hierbas frescas
- Variar las hojas verdes
- Experimentar con especias AIP

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/02/2026 desde <https://comericohoy.com>