

Arroz con Leche de Vainilla y Coco - Especial para Tiroides

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	8	100g

INGREDIENTES

- ½ taza de arroz basmati o jazmín
- 3 tazas de leche de coco entera
- ¼ taza de azúcar de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela molida, para servir

PREPARACIÓN

1. Enjuague el arroz en un colador de malla antes de cocinarlo.
2. En una olla mediana, hierva la leche de coco.
3. Agregue el arroz. Hierva durante 2 minutos.
4. Reduzca el fuego a bajo. Tape la olla y cocine a fuego lento, revolviendo cada 10 minutos para evitar que se pegue, durante 30 a 40 minutos, o hasta que el arroz absorba la leche.
5. Agregue el azúcar de coco y la vainilla. Retire del fuego.
6. Espolvoree canela sobre el arroz antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la tiroides:

- La leche de coco entera aporta grasas saludables de cadena media que proporcionan energía sostenible.
- El arroz basmati o jazmín es más fácil de digerir y tiene un índice glucémico más bajo que el arroz blanco común.
- El azúcar de coco tiene un índice glucémico más bajo que el azúcar refinado y contiene minerales beneficiosos.
- La vainilla natural puede ayudar a reducir la inflamación y mejorar el estado de ánimo.
- La canela tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a regular el azúcar en sangre.
- Sin gluten y apto para personas con hipotiroidismo o Hashimoto.
- Energía sostenible sin picos de azúcar en sangre.

Consejos de cocina:

- Es más económico comprar arroz al por mayor. Se puede encontrar en tiendas de comestibles asiáticas o indias.
- Use arroz orgánico para reducir la exposición a pesticidas.
- Enjuague el arroz antes de cocinarlo para limitar la exposición al arsénico.
- Revuelva cada 10 minutos para evitar que se pegue al fondo de la olla.
- Se puede preparar en grandes cantidades y conservar en refrigeración.

Variaciones:

- Cubra el arroz con leche con fruta fresca, congelada o seca favorita (como arándanos o pasas).
- Se puede usar jarabe de arce o miel como edulcorante en lugar de azúcar de coco.
- Agregue especias como cardamomo o nuez moscada para variar el sabor.
- Sustituya parte de la leche de coco por leche de almendras para reducir las calorías.

Compatibilidad dietética:

- ? EP (Plan de Alimentación)
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos
- ? Vegana
- ? 5 ingredientes
- ? Grasas saludables
- ? Energía sostenible
- ? Orgánico (recomendado)

Momento ideal de consumo:

- Como postre cremoso y reconfortante.
- Como desayuno nutritivo y energético.
- Perfecto para días fríos o cuando se necesita energía sostenible.
- Ideal para toda la familia, incluyendo niños.
- Excelente para llevar en tupperware para almuerzos.

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>