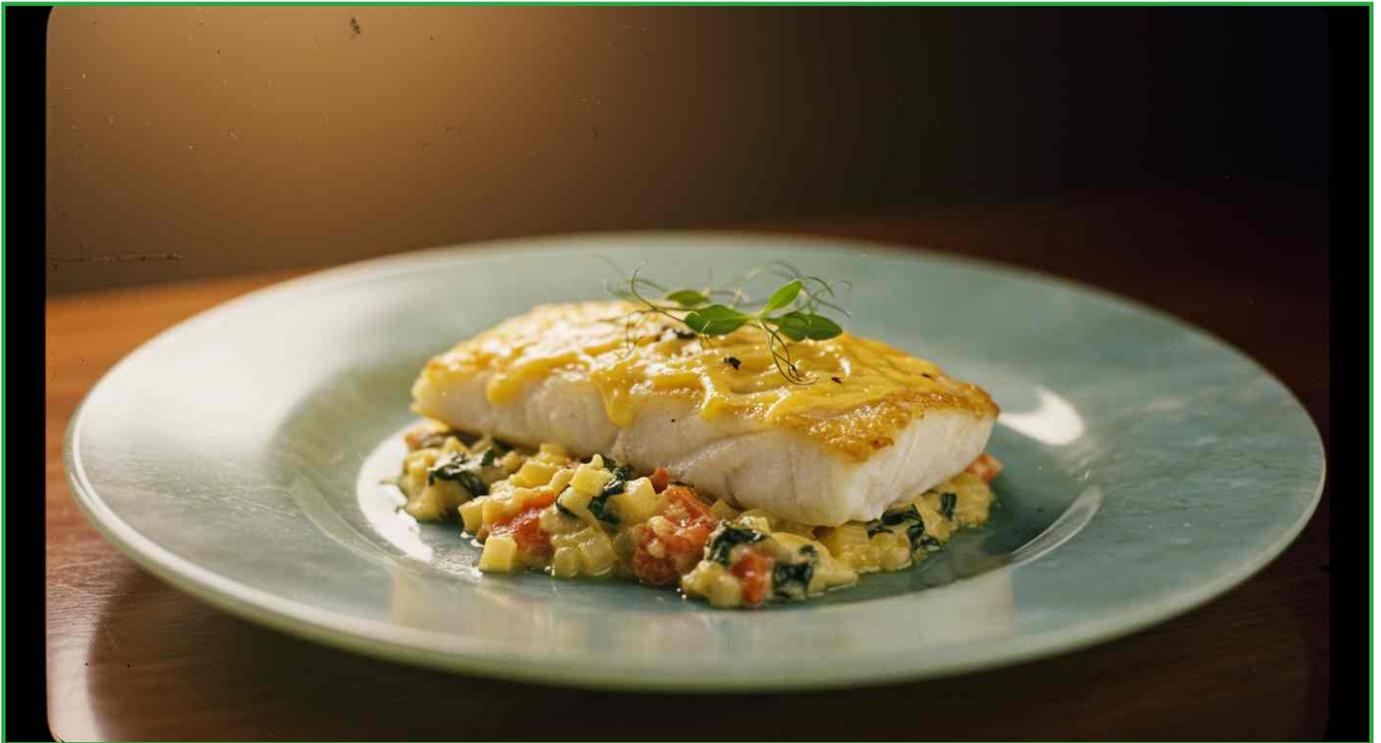


Bacalao a la florentina - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	4	140g

INGREDIENTES

- ****Ingredientes principales:****
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- 4 filetes de bacalao (4 onzas)
- 2 tazas de espinacas tiernas
- ****Consejos:****
- La marinada se puede preparar con anticipación y guardar en el refrigerador hasta por 1 mes.
- Agregue 1 cucharadita de albahaca seca a la marinada para variar el sabor.

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, el ajo, la sal y las semillas de hinojo.
3. Coloque los filetes en el molde para hornear preparado. Vierta la mezcla de aceite de oliva sobre los filetes.
4. Transfiera la bandeja para hornear al horno y hornee durante 18 a 20 minutos.
5. Coloque las espinacas sobre los filetes y hornea por 3 minutos más, o hasta que las espinacas comiencen a marchitarse. Retirar del horno y servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- El bacalao es fuente de proteínas magras, zinc y vitamina B
- Las espinacas aportan vitamina C, luteína, potasio y antioxidantes
- Bajo en grasas y carbohidratos
- Receta sin gluten y compatible con protocolos Paleo y PE

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

- Agregue las espinacas al final para que no se marchiten demasiado
- Puede usar otros pescados blancos

****Notas adicionales:****

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

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/09/2025 desde <https://comericohoy.com>