

# Empanadas de Atún en Wasabi y Mostaza - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	120g

## INGREDIENTES

- \*\*Ingredientes principales:\*\*
- 2 latas (5 onzas) de atún blanco desmenuzado empacado en agua, escurrido
- • 1 huevo grande
- • ½ taza de harina de almendras
- • 2 cebolletas, partes verde y blanca, picadas
- • 2 cucharadas de jugo de limón
- • 1 cucharadita de mostaza amarilla
- • ½ cucharadita de sal
- • 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, dividido
- \*\*Para la salsa:\*\*
- • ¼ de taza de vinagre de vino blanco
- • 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- • 1 cucharadita de pasta de wasabi

## PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, mezcle el atún, el huevo, la harina de almendras, las cebolletas, el jugo de limón, la mostaza y la sal.
2. Forme 4 hamburguesas (de 1 pulgada de grosor) con la mezcla de atún.
3. En una sartén grande, calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio.
4. Agregue las hamburguesas y cocine de 3 a 4 minutos por lado, o hasta que estén ligeramente doradas. Retirar del fuego.
5. Para hacer la salsa, en un recipiente o tarro aparte, mezcle el vinagre, las 3 cucharadas restantes de aceite, la mostaza y la pasta de wasabi.
6. Sirve las hamburguesas con la salsa.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- El atún es una excelente fuente de yodo y selenio, esenciales para la función tiroidea
- El huevo y la harina de almendras aportan proteínas de alta calidad
- El wasabi y la mostaza estimulan el metabolismo y la digestión
- Receta baja en carbohidratos y sin gluten
- Rica en zinc, importante para la síntesis hormonal

### \*\*Consejos de cocina:\*\*

- Prepare la salsa de wasabi y mostaza con anticipación y guárdela en el refrigerador hasta por 1 mes.
- Puede usar salmón enlatado para hacer hamburguesas de salmón con salsa de mostaza.
- Se puede utilizar vinagre de arroz en lugar de vinagre de vino blanco.

### \*\*Notas adicionales:\*\*

- Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas
- Ideal para servir con batata al horno o arroz de coliflor

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>