

# Ensalada de fajitas de cerdo desmenuzado - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	220g

## INGREDIENTES

- **Ingredientes principales:**
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1½ cucharaditas de sal
- 1½ cucharaditas de pimienta negra recién molida
- 1½ cucharaditas de comino molido
- 1½ cucharaditas de orégano seco
- 3 libras de paleta de cerdo, sin grasa
- 1 pimiento rojo, rebanado
- 1 pimiento amarillo, rebanado
- 1 cebolla mediana blanca o amarilla, cortada en aros
- 8 tazas de lechuga romana picada
- 1 taza de aderezo de limón y aguacate
- **Consejo de AIP:**
- Use calabacines en lugar de pimientos y omita el comino para que el plato sea apto para AIP.

## PREPARACIÓN

1. Para aderezar la carne de cerdo, en un tazón combine el ajo en polvo, la sal, la pimienta, el comino y el orégano.
2. Frote la mezcla de especias sobre la carne de cerdo. Coloque la carne en una olla de cocción lenta y cocine a fuego bajo durante 6 horas.
3. Agregue el pimiento rojo, el pimiento amarillo y la cebolla a la olla. Cocine por 30 minutos más. Apague la olla de cocción lenta y transfiera la carne de cerdo a una tabla de cortar.
4. Con 2 tenedores, desmenuce la carne de cerdo, manteniendo los pimientos y la cebolla en trozos grandes.
5. Para hacer la ensalada, en un tazón grande, mezcle la lechuga y el aderezo de limón y aguacate.
6. Sirva cada porción de ensalada con 2 a 3 cucharadas de carne de cerdo cocida y unas rodajas de pimiento y cebolla por encima.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- El cerdo es fuente de proteína magra, hierro y zinc
- Los pimientos y la cebolla aportan antioxidantes y fibra
- La lechuga y el aderezo de limón y aguacate suman frescura y grasas saludables
- Receta sin gluten y compatible con dieta paleo

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

- Puede usar lomo de cerdo en lugar de paleta
- Sirva con arroz de coliflor o batatas al horno para variar

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

- Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas y fibra
- Ideal para preparar en olla de cocción lenta