

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