

Ensalada de Pollo Shawarma - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
240 min	6	180g

INGREDIENTES

- **Ingredientes principales:**
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de cardamomo molido
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- $1\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 (4 onzas) de pechugas de pollo sin piel
- 2 bolsas (18 onzas) de ensalada romana picada
- 1 litro de tomates uva
- 1 pepino picado
- $\frac{1}{2}$ taza de aceitunas Kalamata, sin hueso
- 2 tazas de salsa tzatziki no láctea
- **Consejo de cocina:**

- • Prepare la salsa tzatziki con 3 días de anticipación para tenerla lista.

PREPARACIÓN

1. Para hacer la marinada, en un bol, combine el comino, el cilantro, cardamomo, pimentón, hojuelas de pimiento rojo, sal, ajo, jugo de limón y aceite.
2. Coloque el pollo en una bolsa con cierre hermético de un galón o en una fuente de vidrio poco profunda para hornear y vierta la marinada sobre el pollo para cubrirlo. Marinar en el frigorífico durante al menos 4 horas y hasta 24 horas.
3. Precalienta la parrilla a fuego medio.
4. Retire el pollo de la marinada. Coloque el pollo en la parrilla y cocínelo de 6 a 8 minutos por lado, o hasta que el jugo salga claro. Retirar del fuego.
5. Mientras se asa el pollo, en un tazón grande, combine la lechuga romana, ensalada, tomates, pepino y aceitunas.
6. Cortar el pollo en tiras y colocarlo en la ensalada.
7. Sirva la ensalada con la salsa tzatziki vegetal para aderezar.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:

- El pollo es fuente de proteína magra
- Las especias (comino, cilantro, cardamomo) tienen propiedades antiinflamatorias
- La ensalada aporta fibra, vitaminas y minerales
- Las aceitunas y el aceite de oliva aportan grasas saludables
- Receta sin gluten y compatible con dieta paleo

Consejos de cocina:

- Marinar el pollo por más tiempo intensifica el sabor
- Puede agregar más vegetales coloridos

Notas adicionales:

- Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas
- Ideal para servir fría o templada

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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