

Frittata De Chipotle Con Salteado de Pimientos y Cebollas

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	6	200g

INGREDIENTES

- • 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- • 1 pimiento rojo picado
- • 1 pimiento amarillo picado
- • 1 cebolla pequeña picada
- • ½ cucharadita de chile chipotle molido
- • ½ cucharadita de sal
- • 6 huevos grandes
- • ½ taza de agua

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350°F.
2. En una sartén grande apta para horno o en una sartén de hierro fundido, caliente el aceite a fuego medio calor.

3. Agrega el pimiento rojo, el pimiento amarillo, la cebolla, el chile chipotle y la sal. Saltee durante 1 a 2 minutos, o hasta que las verduras se ablanden.

4. Distribuya las verduras uniformemente en la sartén.

5. En un recipiente aparte, mezcle los huevos y el agua.

6. Vierta la mezcla de huevo sobre las verduras cocidas e incline la sartén para extender el huevo uniformemente.

7. Transfiera el molde al horno y hornee por 15 minutos, o hasta que los huevos estén completamente cocidos. Retirar del horno y servir caliente.

Consejo de cocina: corte las cebollas y los pimientos con anticipación para reducir el tiempo de preparación por la mañana.

Consejo de variación: use tomates picados con chiles verdes en lugar de pimientos morrones. Para disminuir el picante, use comino molido en lugar de chile chipotle.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción:

- Calorías: 111 kcal
- Grasa total: 7 g
- Sodio: 267 mg
- Carbohidratos: 5 g
- Fibra: 1 g
- Proteína: 7 g

? BENEFICIOS DE LOS HUEVOS:

- **PROTEÍNA COMPLETA:** Todos los aminoácidos esenciales
- **VITAMINA D:** Esencial para tiroides
- **HIERRO HEMO:** Alta biodisponibilidad
- **SELENIO:** Mineral clave para tiroides
- **COLINA:** Salud cerebral
- **LUTEÍNA:** Salud ocular

?? BENEFICIOS DEL CHIPOTLE:

- **CAPSAICINA:** Antiinflamatorio natural
- **METABOLISMO:** Activación térmica
- **ANTIOXIDANTES:** Protección celular
- **VITAMINA A:** Inmunidad

- MINERALES: Potasio y magnesio

? BENEFICIOS DE LOS PIMIENTOS:

- VITAMINA C: Triple que los cítricos
- BETACAROTENOS: Precursor vitamina A
- LICOPENO: Antioxidante potente
- FIBRA: Digestión saludable
- FOLATOS: Metabolismo celular

? BENEFICIOS DE LA CEBOLLA:

- QUERCETINA: Antiinflamatorio natural
- PREBIÓTICOS: Salud intestinal
- AZUFRE: Desintoxicación
- ANTIOXIDANTES: Protección celular
- CROMO: Regulación glucémica

? BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA:

- GRASAS MONOINSATURADAS: Cardioprotector
- VITAMINA E: Antioxidante
- POLIFENOLES: Antiinflamatorio
- OMEGA 9: Salud hormonal
- ESCUALENO: Protección celular

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- PROTEÍNA COMPLETA: Construcción muscular
- NUTRIENTES TIROIDEOS: Selenio y yodo
- ANTIINFLAMATORIOS: Compuestos bioactivos
- ANTIOXIDANTES: Protección celular
- FIBRA: Salud digestiva

? BENEFICIOS PARA TIROIDES:

- Selenio de huevos: Conversión T4 a T3
- Proteína completa: Función tiroidea
- Zinc: Producción hormonal
- Vitaminas B: Energía celular
- Hierro hemo: Oxigenación

? CONSEJOS DE USO:

- Preparar verduras con anticipación
- Servir inmediatamente
- Conservar refrigerado
- Recalentar suavemente
- Combinar con ensalada verde

? VARIACIONES PALEO:

- Agregar espinacas
- Incluir champiñones
- Usar pimiento poblano

- Añadir aguacate
- Incorporar hierbas frescas

CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:

Esta frittata representa una excelente opción para personas con condiciones tiroideas por múltiples razones. Los huevos aportan selenio y yodo, minerales cruciales para la función tiroidea óptima. La combinación de vegetales proporciona antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que ayudan a proteger la glándula tiroides. El chipotle añade un impulso metabólico suave a través de la capsaicina, mientras que las verduras aportan fibra y nutrientes esenciales. La preparación simple y la posibilidad de conservación hacen de este plato una opción práctica para mantener una alimentación saludable y compatible con la dieta Paleo, especialmente beneficiosa para condiciones autoinmunes tiroideas.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>