Pollo al curry con espinacas - Especial para tiroides

Plato Principal

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	220g

INGREDIENTES

- **Ingredientes principales:**
- • 1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en trozos de 1 pulgada
- • ½ cucharadita de sal
- • ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- • 1 cucharada de aceite de oliva
- • 1 cebolla pequeña picada
- • 1 pimiento rojo, sin corazón y en rodajas finas
- • 2 tazas de espinacas, rebanadas
- • 2 cucharaditas de curry en polvo
- • 2 dientes de ajo picados
- • 1 taza de caldo de huesos de pollo
- • 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- **Consejo AIP/EP:**
- • Omita el curry en polvo, la salsa de tomate y el pimiento morrón para que este plato sea apto para AIP y EP. Use 1 lata (13 onzas) de leche de coco ligera en lugar de salsa de tomate.

PREPARACIÓN

1. Sazone los trozos de muslo de pollo con sal y pimienta por todos lados para potenciar el sabor y ayudar a que la carne retenga sus jugos.

2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Cuando esté caliente, agregue el pollo y cocine de 6 a 8 minutos, volteando ocasionalmente, hasta que esté dorado por fuera pero aún jugoso por dentro. Retire el pollo de la sartén y resérvelo en un plato.

3. En la misma sartén, agregue la cebolla y el pimiento morrón. Saltee durante 3 a 4 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté suave y translúcida. Incorpore las espinacas y cocine 1 minuto más, solo hasta que se marchiten.

4. Añada el curry en polvo y el ajo picado. Remueva bien para que las verduras se impregnen de las especias y el aroma del ajo.

5. Vuelva a colocar el pollo en la sartén. Suba el fuego a alto y agregue el caldo de huesos y la salsa de tomate. Mezcle todo y lleve a ebullición.

6. Una vez que hierva, reduzca el fuego a bajo. Tape la sartén y cocine de 4 a 5 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido y la salsa haya espesado ligeramente.

7. Pruebe y ajuste de sal si es necesario. Sirva caliente, solo o sobre una cama de arroz de coliflor para una opción baja en carbohidratos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:

• El pollo es fuente de proteína magra
• El curry y las especias tienen propiedades antiinflamatorias
• Las espinacas aportan fibra, vitaminas y minerales
• El caldo de huesos es rico en colágeno y minerales
• Receta sin gluten y compatible con dieta paleo

Consejos de cocina:
• Puede usar pechuga de pollo si prefiere menos grasa
• Sirva sobre arroz de coliflor para una opción baja en carbohidratos

Notas adicionales:
• Paleo-compatible
• Sin gluten

- Alta en proteínas
- Ideal para preparar en una sola olla

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/09/2025 desde https://comericohoy.com