

# Revuelto de Calabacín y Cebolla con Especias Italianas

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	125g

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 calabacín, cortado en rodajas de  $\frac{1}{2}$  pulgada y en cuartos
- 1 cucharadita de condimento italiano seco
- 4 huevos grandes
- $\frac{1}{4}$  de taza de agua

## PREPARACIÓN

1. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. Asegúrate de que el aceite cubra uniformemente la superficie de la sartén.
2. Agrega la cebolla y cocina por 3 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que esté transparente y suave.
3. Agrega los calabacines y cocina por 2 minutos, revolviendo suavemente para que se cocinen

de manera uniforme.

4. Espolvoree el condimento italiano sobre las verduras y revuelva para cubrirlas. Este paso es importante para distribuir uniformemente los sabores.

5. En un tazón pequeño, mezcle los huevos y el agua hasta que estén bien combinados. Batir bien para incorporar aire y hacer el revuelto más esponjoso.

6. Agrega los huevos a la mezcla de verduras, combinando suavemente los huevos con las verduras para crear una textura uniforme.

7. Reduzca el fuego a bajo y cocine de 2 a 3 minutos o hasta que los huevos estén hechos pero todavía jugosos. Retirar del fuego inmediatamente para evitar que los huevos se sequen. Servir caliente.

Nota: Para obtener mejores resultados, no sobrecueza los huevos. Deben quedar cremosos y ligeramente húmedos al retirarlos del fuego, ya que continuarán cocinándose con el calor residual.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (½ taza):

- Calorías: 117 kcal
- Grasa total: 8 g
- Sodio: 76 mg
- Carbohidratos: 4 g
- Fibra: 1 g
- Proteína: 7 g

### ? BENEFICIOS DEL CALABACÍN:

- BAJO EN CALORÍAS: Ideal para control de peso
- RICO EN FIBRA: Mejora digestión
- ANTIOXIDANTES: Vitaminas A y C
- MINERALES: Potasio y magnesio
- HIDRATACIÓN: Alto contenido de agua

### ? BENEFICIOS DE LA CEBOLLA:

- PREBIÓTICO: Alimenta bacterias beneficiosas
- ANTIOXIDANTES: Quercetina y flavonoides
- ANTIINFLAMATORIO: Compuestos azufrados
- DIGESTIVO: Fibra soluble
- CARDIOVASCULAR: Apoyo circulatorio

## ? BENEFICIOS DE LOS HUEVOS:

- PROTEÍNA COMPLETA: Todos los aminoácidos esenciales
- COLINA: Salud cerebral y hepática
- VITAMINA D: Importante para tiroides
- SELENIO: Mineral esencial para tiroides
- OMEGA-3: Si son de pastoreo

## ? BENEFICIOS DE ESPECIAS ITALIANAS:

- ANTIOXIDANTES: Múltiples hierbas
- DIGESTIVO: Orégano y tomillo
- ANTIINFLAMATORIO: Albahaca y romero
- ANTIMICROBIANO: Propiedades naturales
- SABOR: Sin sodio añadido

## ? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- BAJO EN CARBOHIDRATOS: Ideal keto/paleo
- PROTEÍNAS COMPLETAS: Desarrollo muscular
- NUTRIENTES TIROIDEOS: Selenio y yodo
- FIBRA: Salud digestiva
- SACIEDAD: Control de apetito

## ? TÉCNICA CULINARIA:

- Corte uniforme para cocción pareja
- No sobrecalentar el aceite
- Batir bien los huevos con agua
- Cocción suave de verduras
- Punto justo de los huevos

## ? BENEFICIOS PARA TIROIDES:

- Huevos: Selenio y yodo naturales
- Verduras: Fibra y antioxidantes
- Aceite: Grasas saludables
- Especias: Antiinflamatorios naturales
- Combinación: Nutrientes sinérgicos

## ? CONSEJOS DE USO:

- Ideal para desayuno o cena ligera
- Excelente opción post-ejercicio
- Preparar ingredientes con anticipación
- Servir inmediatamente
- Combinar con aguacate para más nutrientes

## ? VARIACIONES PALEO:

- Agregar espinacas para más nutrientes
- Incluir champiñones salteados
- Usar diferentes hierbas frescas
- Variar el tipo de cebolla
- Agregar ajo fresco picado

## CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:

Este revuelto es una excelente opción para personas con condiciones tiroideas por múltiples razones. Los huevos aportan selenio y yodo, minerales esenciales para la función tiroidea óptima. El calabacín y la cebolla proporcionan fibra y antioxidantes que apoyan la salud digestiva, crucial para la absorción de medicamentos tiroideos y nutrientes. Las especias italianas añaden compuestos antiinflamatorios sin sodio adicional, beneficioso para quienes necesitan controlar su ingesta de sal. La combinación de proteínas de alta calidad con verduras de bajo índice glucémico hace de este plato una opción nutritiva y equilibrada para mantener niveles estables de energía y apoyar la salud hormonal general.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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