

Salsa de Frijoles Negros - Especial para Tiroides

Salsas y aderezos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	6	60g

INGREDIENTES

- • 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- • 2 dientes de ajo picados
- • 1 lata (15 onzas) de frijoles negros orgánicos, escurridos y enjuagados
- • 1 cucharadita de comino molido
- • ½ cucharadita de orégano seco
- • ¼ cucharadita de sal
- • ¼ taza de agua
- • 2 cebolletas, partes verde y blanca, picadas
- • Verduras frescas o patatas fritas sin gluten, para servir

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana o sartén antiadherente, calienta el aceite a fuego medio.
2. Agrega el ajo y cocina por 3 minutos.
3. Reduce el fuego a bajo. Agrega los frijoles, el comino, el orégano y la sal. Cocina, revolviendo frecuentemente para cubrir los frijoles con especias, durante 5 minutos. Retira del fuego.

4. En un procesador de alimentos, combina los frijoles y el agua. Pulsa hasta que los frijoles formen una pasta suave.
5. Cubre los frijoles con cebolletas y sirve con vegetales frescos o chips sin gluten. Sirve inmediatamente o guárdalo en un recipiente hermético hasta por 5 días.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la tiroides:

- Los frijoles negros son fuente de hierro, zinc y ácido fólico, nutrientes esenciales para la función tiroidea.
- Rica en fibra soluble que ayuda a la digestión y control glucémico, importante para el metabolismo tiroideo.
- El aceite de oliva extra virgen aporta antioxidantes y grasas saludables antiinflamatorias.
- El ajo contiene compuestos sulfúricos beneficiosos para la salud tiroidea.
- Baja en goitrógenos y apta para personas con hipotiroidismo o Hashimoto.
- Proteína vegetal de alta calidad sin grasas saturadas.

Consejos de cocina:

- Use ¼ de cucharadita de ajo en polvo en lugar de ajo fresco si es necesario.
- Se conserva hasta 5 días en refrigeración en recipiente hermético.
- Perfecta para untar en rollitos de lechuga o como dip saludable.
- Sirva con pepinos, palitos de jícama o zanahorias pequeñas.

Variaciones:

- Cambie el sabor usando frijoles blancos en lugar de frijoles negros y romero en lugar de comino.
- También se pueden utilizar frijoles rojos o frijoles rojos en lugar de frijoles negros.
- Agregue más especias como paprika o chile en polvo para un sabor más intenso.
- Sustituya el agua por caldo de verduras para más sabor.

Compatibilidad dietética:

- ? PE (Paleo Eliminación)
- ? Sin gluten
- ? Vegana
- ? Vegetariana
- ? Baja en grasas saturadas
- ? Alta en fibra
- ? Orgánica
- ? Una olla

Momento ideal de consumo:

- Como refrigerio o aperitivo saludable.
- Excelente para untar en rollitos de lechuga.
- Ideal para acompañar verduras frescas o chips sin gluten.
- Perfecta para almuerzos ligeros o cenas rápidas.

Las mejores recetas para una vida más sana

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