

Salsa Mediterránea de Lentejas - Especial para Tiroides

Salsas y aderezos



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 5 min | 8 | 60g |

INGREDIENTES

- • 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- • 1 diente de ajo picado
- • 1 taza de lentejas rojas
- • 2½ tazas de agua
- • ½ cucharada de condimento italiano
- • ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. En una olla sopera grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio-bajo.
2. Agregue el ajo y sofría durante 2 minutos.
3. Agregue las lentejas, el agua, el condimento italiano y la sal. Aumente el fuego a medio. Cocine a fuego lento durante 20 a 25 minutos, o hasta que las lentejas estén suaves y hayan absorbido la mayor parte del agua. Retire del fuego. Transfiera a un procesador de alimentos o licuadora.
4. Pulse las lentejas hasta que quede suave. Transfiera a un tazón.

5. Rocíe la cucharada de aceite restante sobre la salsa antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la tiroides:

- Las lentejas rojas son fuente de ácido fólico, hierro y zinc, nutrientes clave para la función tiroidea y la energía.
- El aceite de oliva aporta antioxidantes y grasas saludables antiinflamatorias.
- Bajo en goitrógenos y sin gluten, apta para personas con hipotiroidismo o Hashimoto.
- Rica en fibra, ayuda a la digestión y al control glucémico, importante para el metabolismo tiroideo.

Consejos de cocina:

- Use la salsa sobrante en ensaladas, wraps o como dip saludable.
- Se conserva hasta 5 días en refrigeración.

Variaciones:

- Agregue más ajo para un sabor intenso.
- Puede sustituir lentejas por frijoles blancos (Great Northern o cannellini) para variar nutrientes.
- Añada hierbas frescas como perejil o cilantro para potenciar antioxidantes.

Compatibilidad dietética:

- ? Paleo
- ? PE (Paleo Eliminación)
- ? Sin gluten
- ? Vegana
- ? Mediterránea
- ? Baja en grasas saturadas

Momento ideal de consumo:

- Como snack, acompañamiento o base para wraps y ensaladas.
- Excelente para almuerzos ligeros o cenas rápidas.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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