

Shakshuka

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	6	250g

INGREDIENTES

- • 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- • 1 cebolla mediana, picada
- • 1 pimiento amarillo picado
- • 1 pimiento verde picado
- • 2 dientes de ajo picados
- • 1 cucharadita de pimentón
- • 1 cucharadita de cilantro molido
- • ½ cucharadita de comino molido
- • 6 tomates maduros grandes, picados o 3 latas de 15 onzas de tomates orgánicos cortados en cubitos, escurridos
- • ½ taza de salsa de tomate
- • 6 huevos grandes
- • Sal al gusto
- • Pimienta negra recién molida
- • Hojuelas de pimiento rojo (opcional)

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, el pimiento amarillo, el pimiento verde y el ajo. Saltear durante 3 minutos.
3. Agrega el pimentón, el cilantro y el comino. Mezcle para cubrir durante 2 minutos.
4. Agrega los tomates y la salsa de tomate. Tape la sartén y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
5. Retire la tapa y, con una cuchara de madera, haga 6 pocillos en el mezcla de tomate.
6. Agregue 1 huevo a cada hendidura y cocine hasta que las claras estén completamente cocidas. Retirar del fuego.
7. Sazone con sal, pimienta negra recién molida o hojuelas de pimiento rojo (si usando).

Consejo de variación: agregue al final hierbas frescas picadas, como albahaca o menta fresca. Utilice calabacín picado en lugar de uno de los pimientos verdes.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (1 huevo en ½ taza de vegetales):

- Calorías: 191 kcal
- Grasa total: 12 g
- Sodio: 111 mg
- Carbohidratos: 14 g
- Fibra: 4 g
- Proteína: 9g

? BENEFICIOS DE LOS TOMATES:

- LICOPENO: Antioxidante potente
- VITAMINA C: Inmunidad
- POTASIO: Función celular
- FOLATO: Metabolismo
- VITAMINA K: Salud ósea
- FIBRA: Digestión saludable

? BENEFICIOS DE LOS HUEVOS:

- PROTEÍNA COMPLETA: Aminoácidos esenciales
- COLINA: Función cerebral
- SELENIO: Función tiroidea
- VITAMINA D: Inmunidad
- LUTEÍNA: Salud ocular

- HIERRO HEMO: Energía

? BENEFICIOS DE LOS PIMIENTOS:

- VITAMINA C: Triple que los cítricos
- CAPSAICINA: Antiinflamatorio
- BETACAROTENOS: Antioxidantes
- FIBRA: Digestión
- FOLATOS: Metabolismo
- POTASIO: Balance electrolítico

? BENEFICIOS DE LA CEBOLLA Y AJO:

- ALICINA: Antimicrobiano
- QUERCETINA: Antiinflamatorio
- PREBIÓTICOS: Salud intestinal
- AZUFRE: Desintoxicación
- ANTIOXIDANTES: Protección
- CROMO: Metabolismo

? BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA:

- OMEGA 9: Antiinflamatorio
- VITAMINA E: Antioxidante
- POLIFENOLES: Protección
- ESCUALENO: Piel saludable
- ÁCIDO OLEICO: Cardioprotector
- VITAMINA K: Coagulación

? BENEFICIOS DE LAS ESPECIAS:

- COMINO: Digestión
- CILANTRO: Desintoxicante
- PIMENTÓN: Antioxidante
- PIMIENTA: Biodisponibilidad
- CAPSAICINA: Metabolismo
- MINERALES: Nutrición

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- ANTIINFLAMATORIO: Compuestos bioactivos
- ANTIOXIDANTES: Protección celular
- PROTEÍNA: Construcción
- FIBRA: Digestión
- NUTRIENTES: Biodisponibles

? BENEFICIOS PARA TIROIDES:

- Selenio: Conversión hormonal
- Zinc: Producción hormonal
- Hierro: Energía celular
- Antioxidantes: Protección
- Proteínas: Función

? VARIACIONES PALEO:

- Agregar espinacas
- Incluir champiñones
- Usar calabacín
- Añadir berenjenas
- Incorporar kale

CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:

La Shakshuka es un plato excepcional para la salud tiroidea por varias razones. Los huevos aportan selenio y yodo, minerales cruciales para la función tiroidea. Los tomates y pimientos proporcionan antioxidantes que protegen la glándula tiroidea del estrés oxidativo. Las especias como el comino y el cilantro apoyan la digestión y la desintoxicación, procesos importantes para la salud hormonal. El aceite de oliva aporta grasas saludables necesarias para la absorción de vitaminas y la producción hormonal. La combinación de proteínas, grasas saludables y fibra ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre, beneficiando el metabolismo y la función tiroidea. Este plato mediterráneo es una excelente opción para una alimentación antiinflamatoria y nutritiva.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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