

# Tilapia con Salsa de Mango - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	4	170g

## INGREDIENTES

- **\*\*Ingredientes principales:\*\***
- • 1 diente de ajo picado
- • 2 cucharadas de aceite de oliva
- • 1 cucharadita de orégano seco
- • 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- • 4 filetes de tilapia (4 onzas)
- • 2 tazas de trozos de mango frescos o congelados, cortados en cubitos (descongelados, si están congelados)
- • ¼ de cebolla morada finamente picada
- • 1 taza de cilantro fresco picado
- • ½ cucharadita de sal
- **\*\*Consejos:\*\***
- • Deje que los mangos congelados se descongelen durante al menos 2 horas y prepare la salsa con anticipación.
- • Agregue ½ cucharadita de comino molido a la salsa (no en la dieta AIP). Se puede utilizar vinagre de vino blanco en lugar de vinagre de vino tinto.

## PREPARACIÓN

---

1. Para hacer la marinada, en una bolsa de plástico de un galón, combine el ajo, aceite, orégano y vinagre.
2. Poner los filetes en la bolsa y sellar. Marinar durante al menos 15 minutos pero no más de 30 minutos antes de asar.
3. Mientras se marina el pescado, cubra la parrilla con papel de aluminio y precalentar a fuego medio.
4. Para hacer la salsa, en un tazón combine el mango, la cebolla, el cilantro y sal.
5. Retirar los filetes de la marinada y ponerlos a la parrilla. Cocine de 7 a 8 minutos por lado, o hasta que se desmenucen fácilmente. Retirar del fuego.
6. Cubra con ½ taza de salsa antes de servir.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

---

### **\*\*Beneficios para la Tiroides:\*\***

- El pescado es fuente de proteínas magras y omega-3, esenciales para la función tiroidea
- El mango y el cilantro aportan vitamina C y antioxidantes
- La vitamina C mejora la absorción de hierro del pescado
- Receta baja en grasas y sin gluten

### **\*\*Consejos de cocina:\*\***

- Prefiera pescado a la plancha, pero también puede freír u hornear
- Cumple con los protocolos Paleo, PE y AIP
- Puede usar otros pescados blancos

### **\*\*Notas adicionales:\*\***

- Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas
- Ideal para preparar y servir fresca

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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