

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