

Vinagreta Balsámica con Romero

Salsas y aderezos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	6	60g

INGREDIENTES

- ¼ taza de vinagre balsámico
- 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de romero seco o 2 cucharaditas de hojas frescas de romero picadas
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Coloque el vinagre, el aceite, el romero y la sal en un frasco de vidrio limpio y con tapa hermética. Este paso es importante para mantener los sabores y permitir un mezclado adecuado de los ingredientes.
2. Cierre bien el frasco y agite vigorosamente durante 30 segundos para emulsionar la vinagreta. La emulsión es crucial para que el aceite y el vinagre se mezclen temporalmente.
3. Deje reposar durante 5 minutos para que los sabores del romero se infusen en la mezcla.

4. Agite nuevamente antes de usar. La vinagreta naturalmente se separará con el tiempo, por lo que es importante agitar antes de cada uso.

5. Conserve en el frigorífico hasta por 2 semanas. Si el aceite se solidifica en frío, deje a temperatura ambiente por unos minutos antes de usar.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (2 cucharadas):

- Calorías: 169 kcal
- Grasa total: 18 g
- Sodio: 197 mg
- Carbohidratos: 2 g
- Fibra: 0 g
- Proteína: 0 g

? BENEFICIOS DEL ROMERO:

- ANTIOXIDANTES: Ácido carnósico y rosmanol
- ANTIINFLAMATORIO: Compuestos fenólicos
- DIGESTIVO: Aceites esenciales beneficiosos
- CIRCULACIÓN: Mejora flujo sanguíneo
- TIROIDES: Apoyo a función metabólica

? BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA:

- GRASAS SALUDABLES: Ácidos grasos monoinsaturados
- ANTIOXIDANTES: Vitamina E y polifenoles
- ANTIINFLAMATORIO: Oleocantal natural
- ABSORCIÓN: Mejora absorción de nutrientes
- TIROIDES: Apoyo a producción hormonal

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- NUTRIENTES ESENCIALES: Grasas saludables para hormonas
- ANTIOXIDANTE: Protección celular
- ANTIINFLAMATORIO: Ideal para dietas AIP
- VERSÁTIL: Multiple usos culinarios
- DIGESTIVO: Apoyo a salud intestinal

?? USOS RECOMENDADOS:

- Ensaladas verdes frescas
- Verduras asadas
- Marinados de proteínas
- Aderezos para granos
- Dip para verduras crudas

? BENEFICIOS PARA TIROIDES:

- El romero contiene compuestos que apoyan la función tiroidea

- El aceite de oliva proporciona grasas saludables necesarias para la producción hormonal
- Los antioxidantes protegen las células tiroideas
- Ideal para dietas antiinflamatorias como AIP y Paleo
- Sin ingredientes que interfieran con medicamentos tiroideos

? VARIACIONES AIP/PALEO:

- Use diferentes hierbas aromáticas
- Agregue ajo asado para más sabor
- Incorpore cítricos para variedad
- Ajuste la acidez según preferencia
- Combine con otras hierbas frescas

CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:

Esta vinagreta no solo realza el sabor de tus platos, sino que también apoya activamente la salud tiroidea. El romero contiene compuestos que pueden ayudar a modular la función tiroidea y tiene propiedades antiinflamatorias beneficiosas para condiciones autoinmunes. El aceite de oliva extra virgen proporciona las grasas saludables necesarias para la producción y conversión hormonal. Al ser completamente compatible con protocolos AIP y Paleo, esta vinagreta se convierte en un aliado perfecto para personas con condiciones tiroideas que buscan opciones saludables y deliciosas para sus comidas. Además, su preparación simple y almacenamiento conveniente la hacen ideal para mantener una alimentación saludable de manera sostenible.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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